انقص وزنك تكسب حياتك

خالد جمال السيد

دار

التقوى

للنشر والتوزيع

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر إعداد إدارة الشئون الفنية

السيد ، خالد جمال

انقص وزنك تكسب حياتك / خالد جمال السيد . ـ القاهرة : دار التقوى للنشر والتوزيع ، ٢٠١٧.

٩٦ ص ؛ ٢٤سم . ـ

تدمك ٩٧٨ ـ ٩٧٧ـ ٥٨٤٠ ـ ٩٩ـ٨

١ ـ الرجيم

٢ـ الصحة العامة

أ ـ العنوان ٦١٣,٢٥

الطبعة الأولى ١٤٣٩هـ - ٢٠١٧م

رقم الإيداع ٢٢٠٧٨ / ٢٠١٧

I.S.B.N 978-977-5840-99-8

دار التقوى للنشر و التوزيع

٨شارع زكى عبد العاطى من شارع عمر بن الخطاب

عرب جسر السويس – القاهرة – مصر

موبايل : ٠١١٢٦٣٨٨٥٥٠ / ٠١١١١٦٧٥٤٨٦

Email : dar.eltakwa@yahoo.com

مقدمة

فـي القرون الماضـية كـان أجدادنا يموتـون مـن الـدرن والالتهابـات الرئوية والإسـهال وهذه كلهـا أمـراض تسببها ميكروبـات مثـل البكتيريا والفيروسات .

أمـا الآن ومـع التقـدم العلمـي والطبـي أصـبحنا نعـيش حيـاة أطـول تعطينـا مـن الـزمن الكـافي لكـي نتعـرض لأنـواع أخـرى مـن الأمـراض ألا وهي أمراض التهتك المزمنـة ، فأصـبحنا بـالفعل نعيش حيـاة أطـول ولكننا لا نعيش حياة أفضل .

كل ذلك بسبب هذه الأمـراض التـي تضـعفنا وتجعلنـا عـاجزين عن القيام بأبسط شئون الحياة اليومية .

ومـن أسـباب هـذه الأمـراض – نـوع التغذيـة وطريقـة المعيشـة – وبالتالي يصبح من الممكن تفادي هذه الأمراض ، ففي بلد مثل الولايات المتحدة الأمريكيـة حيث تتـوافر الإحصـائيات الدقيقـة .. وجِد أن ٦٨% من هذه الأمراض وعلى رأسها أمراض القلب وأمراض السرطان لها علاقة بالطعام وطريقة المعيشة .

وإذا اضفنا إلى هذه الأمراض (الجلطة في المخ) ترتفع هذه النسبة من ٨ إلى ١٠ وفيات بسبب التغذية ، فالتغذية الخاطئة تتسبب أيضًا فـي أمـراض أخـرى مثـل : مـرض السـكر ، ارتفـاع ضـغط الـدم ، السـمنة ، هشاشة العظام .

ويهدف هذا الكتاب إلى توصيل معلومات علميـة وصـحيحة عن التغذيـة وكل ما يخص زيادة الوزن وكيفية إنقاصه بأسلوب مبسَّط للقارئ .

وكل ذلك لتفادي الأمراض بإذن الله وأيضًا العلاج منها .

الباب الأول

السمنة

ما هي السمنة ؟

في الواقع أن جسم الإنسان يحتاج إلى الطعام كمصدر للطاقة ، وأن أنواع الطعام الذي نتناوله يوفر هذه الطاقة على هيئة سعرات حرارية يستخدمها الجسم ليحافظ على حرارته ويؤدي وظائفه المختلفة .

فاحتياج الجسم للطعام يختلف من شخص إلى آخر حتى لو كان من نفس الطول والعمر والبنية . هذا الاحتياج عامة يقدر بنحو ٢٠٠٠ سعر حراري يوميًا للنساء،٢٥٠٠ سعر حراري يوميًا للرجال ، وتزداد هذه النسبة إلى ٣٥٠٠ أو ٤٠٠٠ سعر حراري في الشخص الرياضي المحترف أو صاحب العمل الجسماني الشاق .

فإذا تناولنا من السعرات الحرارية في الأطعمة ما يزيد على احتياجاتنا .. يقوم الجسم بتخزين هذه الزيادة في شكل دهون . وهذه الدهون تأتي ليس فقط من الدهون التي نتناولها ولكن أيضًا من النشويات والبروتينات إذا ما زادت على احتياج الجسم .

فجسم الإنسان باستطاعته تخزين كمية كبيرة جدًا (مهولة) من الدهون ، وعندما تزيد هذه الكمية بشكل واضح يعتبر الشخص سمينًا ، وتحدث المشاكل الصحية والنفسية التي تأتي بسبب هذه السمنة .

ويمكن أن تحدث السمنة نتيجة لزيادة في عدد خلايا الدهون أو نتيجة زيادة في حجم هذه الخلايا ، و تتكون هذه الخلايا في سن مبكرة من الطفولة وحتى سن المراهقة .

و في حالة الإفراط في تناول الطعام يمكن أن تتكون هذه الخلايا في أي عمر ، وإذا كان عدد خلايا الدهون عامة ثابتًا ومحددًا فإن حجم هذه الخلايا ليس ثابتًا ولا محددًا ، وهذا الحجم يتأثر بما نأكله من طعام . بل والأكثر من ذلك فإن حجم هذه الخلايا هو أيضًا المسئول عن كل المخاطر الصحية التي تصاحب السمنة وليس عدد هذه الخلايا ، وكذلك بإمكاننا أن نقول أنه كلما اقتربت حجم خلايا الدهون من الحجم الطبيعي لها كان ذلك أفضل صحيًا للشخص حتى لو كان وزنه زائدًا عن الطبيعي .

أنواع السمنة :

١ – التفاحة (سمنة الذكور)

غالبًا ما يصاب الذكور بهذا النوع من السمنة بين سن ٤٠ إلى ٥٠ سنة ، حيث تتراكم الدهون في منطقتي الجذع والبطن ويظهر الكرش ، ويؤدي هذا النوع إلى حدوث مضاعفات خطيرة لمن يصابون به تعرف بالرباعي المهلك ، أو القنبلة المتحركة :

١ - سمنة البطن والجذع .

٢ - ارتفاع ضغط الدم .

٣ - ارتفاع نسبة الكوليسترول بالدم .

فتزيد بذلك فرص الإصابة بجلطة الشرايين التاجية للقلب أو شرايين المخ ، ولقد اثبتت الأبحاث أن زيادة نسبة الخلايا الدهنية في منطقة البطن والجزع ووجود الكرش تعمل على زيادة نسبة الجلوكوز بالدم ، وذلك لقلة عدد مستقبلات هرمون الأنسولين للخلايا الدهنية فتزيد

معدلات حدوث مرض السكر ، وتزيد الدهون بالدم ، ويزيد احتمال الإصابة بتصلب الشرايين .

إن الدهون المختزنة حول الجذع (الكرش) هي أخطر أنواع الدهون ، ولكن من حسن الحظ أنه من السهولة التخلص منها باتباع نظام غذائي مع ممارسة الحركة الرياضية المنتظمة ، وهذا النوع يؤدي إلى زيادة طول حزام الوسط إلى أكثر من ١٠٢ سم للرجال و ٨٥ سم للإناث

٢ ــ الكمثرى (سمنة الإناث)

هذا النوع ينتشر بين أغلب النساء ، وتتوزع فيه الدهون حول منطقة الأرداف ، والفخذين ، والساقين ، وهو أقل خطورة من النوع الذكري ويكون له تأثيره الضار على المفاصل وأعضاء الحركة ولا يؤدي إلى حدوث الرباعي المهلك ، ولكن يصعب التخلص منه حتى باتباع نظام غذائي قاسٍ .

٣ ــ النوع الثالث :

توزع فيها الدهون على جميع أجزاء الجسم وليس له مواصفات خاصة .

ما هي مسببات السمنة ؟

أولاً : التغذية

١ ــ الإسراف في تناول الطعام :

إنه العامل الرئيسي الذي يسبب البدانة ، فالإنسان يأكل كثيرًا ويتحرك قليلاً والنتيجة زيادة الوزن ، ويكفي أن نذكر هذا **المثال** :

أن تناول (٢٠٠) مائتي سعرًا حراريًا يوميًا زيادة عن الحاجة الفعلية للجسم يؤدي في نهاية عام واحد إلى زيادة قدرها (٧) سبعة كيلو جرامات في وزن الجسم !!

٢ ـ التسالي بالأكل :

كثيرًا ما يعذب الإنسان نفسه بتحديد أنواع وكميات من الطعام يتناولها في الوجبات الأساسية ولكنه ينسى ما يأكله في فترة ما بين هذه الوجبات ، وأنه يعتقد أن ما يأكله في هذه الفترات ما هو إلا وسيلة تسلية لا تؤثر على وزن جسمه ، ولكن الواقع أنه في بعض الأحيان تكون القيمة الغذائية لهذه المأكولات ـ التي يقال أنها بسيطة ـ أكثر من القيمة الغذائية للوجبات نفسها ، فالمياه الغازية مثلًا تحتوي على سعرات حرارية عالية ، وأيضًا نفس الكلام يكون مع الجاتوه ، والفطائر ، واللب ..... إلخ .

وعلى هذا يمكن أن نتصور هذه الزيادة الكبيرة في الأكل التي تتراكم داخل الجسم بسبب أكل هذه المأكولات الخفيفة على سبيل التسلية وقد لوحظ أن الإقبال على هذه الأنواع من المأكولات يكون غالبًا عادة من الصغر ، والتوقف عن مثل هذه العادة يحتاج إلى قوة إرادة وإصرار .

٣ ـ نوع الطعام :

لوحظ أن هناك علاقة بين الحالة الاقتصادية للفرد وبين الزيادة التي تحدث في وزنه وقد يعتقد البعض أن النقص المادي يؤدي إلى عدم زيادة الوزن ، ولكن الواقع عكس ذلك ، فإذا ما كان المال قليلًا اتجه الإنسان نحو الأغذية النشوية (فهي أرخص) أمّا الأغذية البروتينية أو

الدهنية فهي أغلى في السعر ، ولذلك فإن الشخص الذي يبحث عن الطعام النشوي الرخيص يأكل أكثر . لماذا ؟

لأن المادة النشوية لا تعطي الإحساس بالشبع سريعًا ، فأنت في حاجة إلى أكل كميات أكبر من المواد النشوية حتى تشعر بالشبع ، ومن هنا نجد أن الإنسان يأكل أكثر من حاجته حتى يشعر بالشبع ، والسبب أنه يأكل الطعام الأرخص ألا وهو الطعام النشوي .

وأعتقد أن هذا الكلام يفسر علامات التعجب التي ترتسم على وجوه البعض وهم يلاحظون هذه السمنه الواضحة على أجسام أصحاب الدخول المحدودة .

قد يقول البعض : كيف نوافق على هذا الكلام وأمامنا سكان الكثير من البلاد النامية يعيشون أساسًا على أكل العيش ومع ذلك لا يزيد وزنهم ، بل إنهم يعانون من النحافة .

والرد ببساطة : تذكروا المجهود الذي يبذله هؤلاء خلال حياتهم اليومية ، ثم تذكروا أيضًا الأمراض التي يعانون منها طوال حياتهم .

وهناك أمرًا آخر وهو أن :

الوجبات السريعة = سمنة سريعة

إذا كنت تتناول الوجبات السريعة في كثير من الأحيان فالأرجح أنك تأخذ من الدهون والسعرات الحرارية كمية أكبر من رغبتك أو احتياجاتك ، فالوجبات السريعة تحتوي عادة من ٧٠٠ إلى ١٢٠٠ سعر حراري ، فعندما تأخذ البطاطس المقلية مع مشروبك المفضل لا يكون الفرق في السعر كبيرًا ولكنه بالتأكيد كبير في عدد السعرات الحرارية .

كذلك فإن الوجبة ذات الحجم الكبير من البطاطس تحتوي على أكثر من ٥٠٠ سعرًا حراريًا ، بينما تحتوي الوجبة الصغيرة على ٢٥٠ سعرًا حراريًا ، والمشروبات الغازية كبيرة الحجم تحتوي على ٣١٠ سعرًا حراريًا ، بينما تحتوي صغيرة الحجم منها على ١٥٠ سعرًا حراريًا .

من ناحية أخرى فأنت تتناول هذه الوجبات بسرعة ، وقد أثبتت الدراسات بطريقة قطعية أن إحدى أهم الطرق في السيطرة على كمية الطعام هو تناوله ببطء ، ومع التركيز على ماذا نأكل وليس على شيء آخر كمشاهدة التلفاز أو القراءة ، فمن المعتاد أن نرى أن معظم هذه الأماكن لا يتركون لك أكثر من ١٠ دقائق لالتهام طعامك ، وتأمل الكم الهائل من الإعلانات التي لا تقاوم والتي تبثها هذه المطاعم من خلال الأوجه الإعلامية المختلفة ، كل ذلك يدفعك دفعًا إلى تناول هذه الوجبات بالإضافة إلى سهولة تواجدها ورخص ثمنها .

٤ ـ تقليل عدد الوجبات في اليوم :

يظن البعض أنه عندما يبقى فترة طويلة (طوال اليوم) بدون أكل ثم يذهب ليتناول وجبة واحدة في الليل قبل النوم بقليل ، وهذا خطأ كبير إذ انه يؤدي ذلك إلى زيادة حجم البطن (الكرش)

٥ ـ الخمول والكسل وقلة الحركة :

لا يساعد ذلك في إحراق السعرات الحرارية الزائدة لانخفاض معدل التمثيل الغذائي فتخزن الطاقة على هيئة دهون ويزيد الوزن .

٦ ـ التقدم في العمر :

يؤدي التقدم في العمر إلى انخفاض سرعة الاحتراق وإبطاء عملية التمثيل الغذائي مع قلة الحركة فيقل استهلاك السعرات الحرارية

وتحدث السمنة ولا يحتاج من بلغوا منتصف العمر إلى سعرات حرارية زائدة لذلك يجب أن يقلل الشخص من السعرات الحرارية عندما يبلغ هذا السن حتى لا يزيد وزنه .

٧ – التوتر والشد العصبي :

قد يجعل أغلب الأشخاص يندفعون في تناول الطعام كوسيلة للتخلص من هذه الحالة النفسية فيصابون بالسمنة .

٨ – العوامل الوراثية :

من المألوف أن نجد أسرة أغلب أفرادها من أصحاب الأوزان الثقيلة وهنا تنقسم الآراء إلى فريقين :

♦ فريق يؤكد أن سبب السمنة هنا هي الوراثة فالأفراد في الأسرة يرثون هذه الصفة .

♦ والفريق الآخر يقول أن الجميع يعيشون في ظروف واحدة يأكلون بطريقة واحدة ويتحركون بنفس المقدار تقريبًا ، وذلك ليس غريبًا أنهم جميعًا يتعرضون لنفس الظروف التي تزيد من أوزانهم .

وعلى أي حال فإن الإحصائيات تؤكد ظاهرة هذه السمنة العائلية ، فإذا كان وزن الوالدين طبيعيًا كانت نسبة الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن أقل من ١٠% .

أما إذا كان أحد الوالدين بدينًا فإن النسبة ترتفع لنجد أن نحو ٥٠% من الأطفال يعانون من زيادة الوزن عن المعدل الطبيعي ، وتتأكد الظاهرة إذا كان الأب والأم من أصحاب الأوزان الثقيلة وهنا نجد أن نحو ٨٠% من الأطفال يعانون من نفس الظاهرة .

ومن المهم أن ننتبه إلى خطورة زيادة وزن الطفل الصغير فمن الصعب علاج سمنة الإنسان البالغ إذا كانت هذه السمنة قد بدأت من فترة طفولته .

٩ ــ الاضطرابات الهرمونية :

وهي نادرة الحدوث ، حيث تزداد في بعض هذه الحالات النادرة شهية المريض لوجود هرمونات معينة زائدة في الدم فإننا نجد أن المواد البروتينية قد تحولت في الجسم إلى مواد نشوية والتي تتحول بدورها إلى مواد دهنية .

ونوع آخر من الاضطرابات (نقص وظيفة الغدة الدرقية) يؤدي إلى نوع من البدانة الكاذبة ، وهنا لا تكون زيادة الشحم هي السبب الرئيسي في هذا النوع من البدانة و لكن يحدث ارتشاح شبه مخاطي في الجلد يؤدي إلى تغلظه .

وجاء دور الحديث عن اضطرابات أخرى في الغدد هو :

النقص في الوظيفة التي تؤديها الغدد التناسلية :

فعند الذكور نجد أن الشخص يصاب بالبدانة إذا تم إزالة خصيته وذلك في سن مبكرة قبل بلوغه .

أما عند النساء فإننا قد نلاحظ زيادة وزن المرأة عندما تصل إلى السن الذي تنقطع فيه الدورة الشهرية ، ولكن هناك اتجاهًا إلى تفسير ذلك بأن المرأة في هذا السن تتحرك أقل ، فقد اتضح أن تعويض الهرمونات الناقصة في هذا السن لا ينتهي إلى تقليل الوزن ، ولكنه في الواقع يزيد من الوزن أكثر ، واتضح أن السبب هو احتجاز الماء والأملاح بالجسم ، وبهذه المناسبة قد نلاحظ هذه البدانة الموجودة عند

بعض السيدات والتي يصاحبها وجود العقم ، وقد لوحظ أن هذا النوع من البدانة مصحوبًا بتضخم كيسي في المبيضين وتنتج عنه الإصابة بالعقم ثم نمو غير طبيعي للشعر على الجسم .

كيف يمكن قياس السمنة ؟

١ – دليل كتلة الجسم :

من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعيًا أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم (B M I) أو (Body Mass Index) وذلك حسب المعادلة التالية :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{\text{الوزن بالكيلو جرام}}{\text{الطول (بالمتر)} \times \text{الطول (بالمتر)}}$$

مثال :

شخص وزنه ١١٠ كيلو جرام وطوله ١٧٠ سم

يكون حساب مؤشر كتلة جسمه كالتالي :

$$\text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = \frac{110}{1.7 \times 1.7} = \frac{110}{2.89} = 38$$

ولمعرفة ما يشير إليه هذا الرقم إتبع الجدول التالي والخاص بمؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم (BMI)	مؤشر الوزن
♦ تحت العشرين ♦ من ٢٠ إلى ٢٤,٩ ♦ من ٢٥ إلى ٢٩,٩ ♦ من ٣٠ إلى ٣٩,٩ ♦ فوق الأربعين	تحت الوزن الطبيعي وزن طبيعي وصحي وزن زائد عن الطبيعي بدين جدًا بدانة رهيبة (بدانة مفرطة)

غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر :

- ♦ الأطفال في طور النمو
- ♦ النساء الحوامل
- ♦ الأشخاص ذوي العضلات

٢ – مقياس الوسط :

بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم يعتبر شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن وذلك بقياس محيط الخصر ، وتعتبر الدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطرًا من الدهون الموجوده في محيط الأرداف أو في أي جزء آخر من الجسم .

تراجع قياس الخصر يعني تراجع أو انخفاض كمية الدهون في الجسم والجدول التالي دليل مهم :

نوع الجنس	**خطر**	**خطر شديد جدًا**
الذكور	أكثر من ٩٤ سم	أكثر من ١٠٢ سم
الإناث	أكثر من ٨٠ سم	أكثر من ٨٨ سم

■ أمراض السمنة :

السمنة خطر ...

إذا كانت الزيادة في الوزن بسيطة فهنا لا تكون مصحوبة بأي أعراض متاعب ، ولكن بمرور الوقت ودون أن يشعر المريض تزداد البدانة ومع زيادتها تبدأ الأمراض في الظهور وهكذا تحدث الأمراض بسبب الوزن الزائد .

ومع الأسف الشديد لا يكتشف المريض هذه العلاقة المباشرة بين وجود الوزن الزائد والإصابة بهذه الأمراض .

ولكن ما هي هذه المتاعب المرضية التي تحدث بسبب السمنة ؟

إليكم أهمها :

♦ ضغط الدم المرتفع :

الوزن الزائد هنا أيضًا يضاعف من احتمال الإصابة بهذا المرض لأكثر من مرتين. وتقول الإحصائيات أن ٢٥% من الذين يعانون من السمنة لديهم ضغط دم مرتفع .

وهنا أيضًا أثبتت الدراسات أن إنقاص الوزن ليس أكثر من ٥ إلى ١٠ كجم ينتج عنه تحسن ملحوظ في ضغط الدم المرتفع لدى كثير من الناس .

♦ مرض السكر :

مما لا شك فيه أن هناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكر (غير المعتمد على الأنسولين) غير أننا يجب ألا نغفل عن أنه توجد

أسباب أخرى مثل الوراثة والجنس والأماكن الجغرافية وغيرها ، ولكن ما علاقة السمنة بمرض السكر ؟

إن كل خلية عليها مواد تستقبل هرمون الأنسولين الذي يحرق الجلوكوز لينتج الطاقة - هذه المواد تسمى مستقبلات الأنسولين – وإذا لم توجد هذه المستقبلات أو قل عددها فإن الأنسولين لن يعمل على هذه الخلية ، وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبته في الدم ، وهذه المستقبلات نسبتها ثابتة على الخلية الدهنية العادية فإن زاد حجم الخلية كما هي الحال في البدين فإن عدد المستقبلات تكون قليلة بالنسبة لمساحة الخلية الكبيرة الحجم ، فنصيحتنا لكل بدين تخفيض وزنه إذ أنه العلاج الأمثل لمرضى السكر وتخفيض الوزن يؤدي إلى تحسين حالة إفراز الأنسولين واستقباله عند هؤلاء المرضى .

♦ أمراض القلب :

الوزن الزائد هو حمل زائد على القلب والرئتين فيحتاج كل منهما إلى مجهود مضاعف رغم عدم معرفة العلاقة بين السمنة و أمراض القلب وتصلب الشرايين إلا انها علاقة موجودة وإن كانت هذه العلاقة تتعلق أيضًا بطبيعة ونوع الغذاء الذي يتناوله البدين ، حيث أنه يميل إلى تناول الأغذية الغنية بالدهون أو المقلية أكثر من ميله لتناول البروتينات أو الكربوهيدرات وتناول مثل هذه الأصناف يرفع نسبة الكوليسترول في الدم وهذا هو عامل الخطورة الأول بالإضافة إلى الدهون الثلاثية وهذا هو أحد عوامل الخطورة لأمراض القلب .

ملحوظة : وجدت بعض الدراسات أن استمرار السمنة لمدة تزيد عن عشر سنوات تزيد نسبة التعرض لأمراض القلب والموت المفاجئ بالذات عند الإصابة بالسمنة في مرحلة الطفولة أو في مرحلة الشباب الأولى .

♦ **مشاكل التنفس :**

في هذه الحالة يحدث توقف قصير في التنفس أثناء النوم وهو ما يسمى طبيًا باسم sleep apnea وهذه الحالة من أخطر مشاكل السمنة فنجد أن مجرى الهواء يكون منهارًا تمامًا أو جزئيًا لدرجة أنه بإمكان بعض الأشخاص الذين لديهم سمنة مفرطة للغاية أن يناموا في النهار أثناء قيادة سياراتهم ، ولكن إنقاص الوزن بنسبة ١٠% أو ٥% من وزنهم الحالي بإمكانه أن يقضي تمامًا على هذه الظاهرة .

♦ **حصوة المرارة :**

إذا زاد وزن الجسم عن المعدل الطبيعي فإن احتمال الإصابة بحصوة المرارة يزيد، وقد وجد أن هناك علاقة بين تكوين هذه الحصوات وبين الزيادة في وزن الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن خمسين عامًا .

♦ **فتق الحجاب الحاجز :**

قد تؤدي إلى انزلاق جزء من المعدة خلال الحجاب الحاجز واستقراره في منطقة الصدر ، وينتج ذلك من زيادة الضغط داخل التجويف البطني مع ضعف في العضلات التي تمنع المعدة من هذا الانزلاق ، وتتحسن الحالة كثيرًا بل وقد يحدث الشفاء إذا تم إنقاص وزن الشخص . وقد تؤدي هذه العوامل أيضًا إلى إصابة المريض بفتق في البطن أو بدوالي في الأوردة الدموية .

♦ **المتاعب النفسية :**

من الضروري أن نعرف هذه العلاقة المباشرة بين زيادة الوزن وحدوث الاضطرابات والمتاعب النفسية ، فالاضطرابات النفسية تؤدي

إلـى حـدوث البدانـة . وفـي نفس الوقت فـإن البدانـة بـدورها تـؤدي إلـى حدوث المتاعب النفسية ، ولكن لمـاذا تتـأثر الحالـة النفسية للإنسـان إذا ذاد وزنه ؟!

الواقع أن هناك أكثر من عامل وراء حدوث ذلك ، فالمتاعب تبدأ مع تعليقات الأهل والأصدقاء على مظهر المريض الذي زاد وزنـه . وهنا يشعر المريض بضرورة إنقاص وزنـه ، بل ويلجأ إلى أكثر من وسيلة من أجل العودة إلى رشاقته وليس غريبًا أن يفشل في ذلك فيلجأ إلى الطبيب الذي يؤنبه بدوره على هذه الزيادة التي حدثت في وزنـه ، بل ويبدأ في سرد المتاعب التي تنتظره من وراء زيادة وزنـه ويقلق المريض ويبدأ في محـاولات جديدة لإنقاص وزنـه وقد يفشل فتزداد حالته النفسية سوءًا .

♦ التهابات الجلد :

يؤدي ترسيب الدهن بكثرة تحت الجلد إلى زيادة تعرضه للالتهابات وخصوصًا في المناطق الرطبة منه مثل ما بين الفخذين أو ما تحت الثديين .

♦ مضاعفات الهيكل العظمي :

نتيجة لإزدياد الحمل الملقى على الهيكل العظمي فإن كثيرًا من الأشـخاص البـدناء يعـانون مـن تفـرطح (تفلطـح) القـدمين أو مـن الالتهابـات المزمنـة للمفاصـل والعظـام . ومـن المعـروف أن مرضـى السمنة يشكون كثيرًا من آلام في الركبتين وعند فحص المفصل بالأشعة يتضح أن به تغيرات عضوية أكثر من التغيرات الموجودة بمفاصل شخص من نفس العمر ولا يعاني من زيادة الوزن ، وتزول هذه الآلام إذا تخلص المريض من وزنه الزائد .

♦ زيادة التعرض لمضاعفات العمليات الجراحية :

يختلف موقف المريض السمين عندما يدخل غرفة العمليات لإجراء جراحة ،فمرحلة التخدير قد تكون خطيرة بالنسبة له وتحتاج إلى مهارة خاصة وذلك لازدياد العبء الملقى على عملية التنفس وعلى عضلة القلب ، أما أثناء الجراحة فقد يجد الجراح صعوبة في الوصول إلى غايته بسبب الشحم المتراكم تحت الجلد والذي قد يؤدي أيضًا إلى تلوث الجرح بالميكروبات فيما بعد .

أما أثناء الفترة التالية للجراحة فإن نسبة الإصابة بالمضاعفات خلالها تزيد عن المعدل الطبيعي ، وعلى هذا يجب أن ينقص وزن المريض السمين قبل إجراء الجراحة الكبيرة له وهذا بالطبع إذا كان هناك متسع من الوقت لذلك .

♦ كثرة التعرض للحوادث :

من الواضح أن الشخص البدين ثقيل الحركة وهذا يمنعه من تفادي وسائل النقل في الطريق العام ، كأنه يكون معرضًا للانزلاق أو للإصابة أثناء العمل على إحدى الآلات .

وهكذا نرى أن فوائد إنقاص الوزن بمقدار كيلو جرامات معدودة لدى زائدي الوزن باستطاعته أن يؤدي إلى تحسن كبير لكثير من المشاكل الصحية التي تصاحب مريض السمنة وفي مقدمتها الشعور باحترام الذات وارتفاع الروح المعنوية والإقبال على الحياة .

■ الوقاية من السمنة ! كيف ؟

من الضروري متابعة وزن الجسم وذلك لاكتشاف أي زيادة في الوزن فور حدوثها. ومسئولية ذلك تقع على الإنسان نفسه أو على طبيبه ، وعلى هذا يصبح من الأفضل أن يواظب كل إنسان على وزن

نفسه دوريًا حتى يتمكن من البدء في إتخاذ إجراءات الوقاية من البدانة إذا اكتشف أن وزن جسمه بدأ يزيد . يكون ذلك بالحد من كمية الطعام التي يتناولها مع ممارسة نوع من الرياضة البدنية ، وهنا يجب أن يقوم بوزن نفسه مرة كل أسبوع حتى يتمكن من متابعة نتيجة مجهوده للتخلص من وزنه الزائد ، وفي نفس الوقت يعطيه حافزًا للاستمرار في الوقاية .

وللوقاية من حدوث السمنة لا داعي لعمل نظام خاص للطعام ، ولكن يجب على الشخص أن يكون على علم بأنواع الأطعمة وقيمتها الحرارية حتى يتمكن من تجنب الأطعمة التي تسبب السمنة كالمواد الدهنية والحلوى ... إلخ ، وعليه أيضـًا أن يقلل بقدر الإمكان من بعض الأطعمة كالخبز والأرز والمكرونة والفطائر والمربى والسكر ، ويجب أن يعتمد في غذائه على الأطعمة ذات القيمة الحرارية المنخفضة كالخضروات والفواكه واللحوم التي لا تحتوي على الدهن ، والسمك والبيض ، كما يجب أن يعود نفسه على عدم تناول أية أطعمة أو مشروبات فيما بين الوجبات ، ولا يتأتى ذلك إلا إذا حرص على تناول وجبات الطعام في مواعيدها وبانتظام .

وإذا لاحظ أي فرد أن وزنه يزيد فإن عليه أن يعمل على زيادة مجهوده البدني الذي يبذله ويكون ذلك بممارسته للرياضة التي تناسب عمره وحالته الصحية . على الأقل يجب عليه أن يتريض يوميًا بالسير على قدميه لمدد مناسبة ويجب أن نشير هنا إلى حقيقة هامة تتعلق بهؤلاء الذين يعتمدون في عملهم على المجهود العقلي (مثل هؤلاء يحتاجون إلى كمية أقل من المواد الغذائية وذلك لقلة نشاطهم البدني) .

تجترة التخسيس

وبيع الوهم والدجل التجاري

ما أكثر ما يقع مرضى السمنة ضحايا في شباك الدجالين وتجار التخسيس رغم نصائح الأطباء ، والسبب في ذلك أن مريض السمنة قد يشعر بالملل من النظام الغذائي الذي يتبعه ، وسرعان ما يعود إلى عاداته السابقة ويصيبه نوع من اليأس من اتباع رجيم غذائي أو ممارسة نشاط رياضي أو بدني .

ويبدأ مريض السمنة في البحث عن وسائل أخرى لإنقاص وزنه ويكون متلهفًا لمن يأخذ بيده ولو بعلاج الوهم ، وفي هذه المرحلة الخطيرة يكون المريض في مرحلة الضعف أمام مجموعة من الدجالين يبيعون له الوهم وهو يخسر صحته وأمواله .

وهكذا يبدأ البعض في الترويج لوسائل التخسيس التي تؤكد (وهذا كذب) أنه من الممكن التخلص من الوزن الزائد دون الحرمان من الطعام ، ومن أشهر الأكاذيب التي رددها البعض أنه من الممكن علاج السمنة عن طريق إطلاق سراح الدهن المسجون في مناطق معينة ، وإذا افترضنا جدلًا أن هذا الإدعاء يمكن تحقيقه ، يصبح من البديهي أن نسأل هذا السؤال :

■ أين يذهب هذا الدهن ؟

بقليل من التفكير يمكن أن نتصور ضرورة إحراق هذه الدهون ، ولا يتم ذلك إلا بالمجهود البدني الذي يستهلكها فإذا لم يحدث ذلك فإن الدهون لن تجد إلا الأوعية الدموية لتترسب على جدرانها .

فإذا حدث ذلك فإن الضرر سيكون أكبر ، فوجود الدهون تحت الجلد أقل خطورة من ترسيبها على جدران الأوعية الدموية ، ويطلق هؤلاء الأدعياء على نظرية إطلاق سراح الدهون المسجونة اسم علاج (السليوليت) .

وحتى يتم ذلك العلاج نجدهم ينصحون باستعمال البنطلونات غير المسامية ، المساج ، أنواع معينة من الصابون ، أنواع من الحقن ، حمامات البخار مع أنظمة غذائية غريبة علاوة على الأقراص السحرية التي يعلن عنها من حين إلى آخر ، ومن المضحك أن تجار التخسيس ينصحون ضحاياهم دائمًا باتباع نظام غذائي صارم مع استعمال وسائلهم المضللة ، لأنه بدون هذا النظام فإن المريض لن يفقد جرامًا واحدًا من وزنه ، وهم بالطبع يعلمون جيدًا أن وسائلهم وحدها لن تعطي مريض السمنة الفرصة لينقص جرامًا واحدًا من وزنه .

بعض الإعلانات التي تخرج علينا من وقت إلى آخر تخدع مرضى السمنة . مثال لذلك : مركز تخسيس أعلن أنه ينقص وزنك ١٥ كيلو جرامًا في الأسبوع ، وطبعا هذا الكلام غير علمي وغير واقعي لأن الإنسان الذي ينقص وزنه ١٥ كيلو جرامًا في الأسبوع قد يلقى حتفه .

إن من يفهم ويعي لابد وأن يدرك أن هذا نوع من أنواع النصب التجاري ، ومن يعرف ويفهم سيتجنب الوقوع في شراك هذه الحيل .

■ هل هناك حدود لنقصان الوزن ؟

بالتأكيد توجد حدود لنقص الوزن ، فهذا الخفض لابد أن يكون تدريجيًا فمن يعاني من زيادة وزن تصل إلى ١٤٠ كيلو جرامًا لن يتأثر إذا انخفض وزنه عشرة كيلو جرامات في فترة قصيرة ، أما من كانت الزيادة في وزنه تنحصر في عشرة كيلو جرامات فقط أي أن وزنه

المثالي ٧٠ كيلو جرامًا ثم زاد إلى ٨٠ كيلو جرامًا فإذا نقص ١٠ كيلو جرامًا في شهر واحد يشكل خطورة على حياته لأن النزول والخفض المفاجئ والسريع قد يؤدي إلى هبوط الكليتين مثلا وفي الغالب من يفقد وزنه في فترة قصيرة سرعان ما يسترجع ما فقده .

ومن المهم أن يعرف كل من يعاني من السمنة أن استجابة كل شخص لفقدان الوزن تختلف من شخص إلى آخر حسب طبيعة تكوينه وكمية الدهون الزائدة في جسمه وليس حسب نوع الرجيم الذي يتبعه فلا يمكن تطبيق أسلوب واحد على كل مجموعة من البدناء وتكون نتيجة الاستجابة واحدة ، فهي دائمًا مختلفة .

والآن مع وسائل الخداع التي تضع مريض السمنة في شباك تجارة التخسيس :

♦ التدليك :

وهو نموذج آخر لوسائل التخسيس غير المجدية ، فالمعروف أن التدليك ينشط الدورة الدموية ، ولكن من المؤكد أيضًا أنه لن يزيل الدهن .

ومن الواضح أن الشخص الذي يقوم بعملية التدليك هو الذي يكتسب الحيوية والنشاط والرشاقة لأنه هو الذي يقوم بالمجهود البدني على عكس الترهل الذي يصيب الشخص الذي يتم تدليكه .

♦ الإبر الصينية :

كثر الكلام في السنوات الأخيرة عن استعمال الإبر الصينية في علاج السمنة وهذه الوسيلة ليست حديثة فقد استعملت في الصين منذ أزمنة بعيدة في علاج كثير من الأمراض ، وهي تعتبر إحدى ركائز

العلاج في الطب الصيني ، وقد بدأ استعمال هذه الإبر في مصر منذ سنوات لعلاج السمنة ، ولكننا لا نعرف على وجة التحديد التغييرات الكيميائية أو العصبية التي تحدثها داخل الجسم وتؤدي إلى إنقاص الوزن .

والإبر الصينية لا تظهر لها إستجابة خصوصًا في كبار السن أو في بعض المرضى الذين لا يستجيبون للعلاج بها لأسباب غير معروفة حتى الآن ، ويشترط لنجاح هذا النوع من العلاج أن يلتزم المريض بغذاء قليل السعرات وبرنامج للتمرينات الرياضية ، فالإبر الصينية وحدها ليست علاجًا فعالًا لعلاج السمنة وإذا توقف المريض عن إتباع النظام الغذائي المناسب وممارسة الرياضة يعود وزنه إلى الزيادة مرة أخرى وتظهر عليه أعراض السمنة ثانية حتى لو كان مازال يستخدم الإبر الصينية .

♦ حمامات الساونا :

حمامات الساونا من الوسائل العلاجية التي اجتذبت اهتمام مرضى السمنة ولعل أشهرها (حمامات الساونا الفنلندية) ، وأهم ما يميز هذه الحمامات هو رفع درجة حرارة الحجرة إلى ٨٠ أو ٩٠ درجة مئوية وخفض درجة الرطوبة إلى ١٠ في المائة ويترك المريض في هذه الحجرة عاريًا لمدة تتراوح مابين ٨ و ١٥ دقيقة ، ثم يغادرها ويستحم ، ثم يدخل حجرة أخرى باردة درجة حرارتها مابين ٨ و١٢ درجة مئوية ، ثم يستريح بعد ذلك لعدة دقائق ، ثم يمر المريض على حجرات مختلفة الحرارة لمدة ساعة تقريبًا .

ويعتقد البعض أن استعمال حمامات الساونا يؤدي إلى نقص الوزن وأنها إحدى وسائل علاج السمنة ، ولكنها في الواقع ليست كذلك حيث أن فقد الوزن لا يتعدى نصف كيلو جرام أو كيلو جرام واحد ،

وسرعان ما يعود الوزن إلى حالته الأولى نتيجة فقد بعض السوائل والأملاح في الجسم ، ولكن فوائدها معروفة بالنسبة للدورة الدموية .

وحمامات الساونا لها بعض المضاعفات للمرضى الذين يعانون من أمراض أخرى مثل أمراض الشرايين التاجية وهبوط القلب .

♦ الأجهزة الكهربائية :

وهي أنواع ، وكلها لا تستند إلى أساس علمي وبعض هذه الأجهزة يحتوي على عدة أقطاب توضع على الجزء المراد تخسيسه وذلك بهدف (تسييح) وإذابة الدهن . وهناك نوع آخر من الأجهزة الكهربائية التي تحتوي على شريط هزاز ويقولون أن هذا الشريط يهتز فيؤدي إلى تخليص الجسم من الدهن وهذا بالطبع كلام غير صحيح .

أن الأجهزة الكهربائية قد تساعد على إعادة توزيع الدهون في الجسم مؤقتًا لكنها لا تخلص الجسم منها بصورة نهائية .

♦ البنطلون الغير مسامي :

وهناك من يوصي بأن ارتداء بنطلون غير مسامي يؤدي إلى إفراز كميات كبيرة من العرق وهكذا ينقص الوزن والواقع أن ذلك دجل ، فمثل هذا البنطلون يمنع فقط عملية تبخير العرق الذي يفرزه الجسم بصورة طبيعية دون أن يؤدي ذلك إلى إنقاص الوزن بأي حال من الأحوال ، وهذا النوع من البنطلونات يؤدي إلى اختزان العرق مما يسبب حدوث بعض المتاعب الجلدية ، علاوة على الرائحة الكريهة .

♦ الصابون والمراهم :

نموذج آخر من دعايات تجارة التخسيس تناول ما تشتهي من طعام وخذ حمامًا بصابون خاص أو قم بدهان الجزء المراد تخسيسه بمرهم خاص وهذا طبعًا غير حقيقي .

♦ الحقن الموضعي :

وهو من أخطر وسائل التخسيس ومن المؤكد علميًا أن هذه الحقن لا تفيد . وهناك رأي علمي يؤكد أن استعمال هذه الحقن قد يؤدي إلى احتمال حدوث أورام على المدى البعيد .

♦ الأقراص السحرية :

أحياناً تظهر الإعلانات عن بعض الأدوية التي تعالج السمنة وتنقص الوزن دون لجوء المريض إلى نظام غذائي معين وهذا بالطبع أمر مستحيل لأن الدواء الأمثل لم يتم اكتشافه حتى الآن .

♦ استخدام الجراحة في علاج السمنة :

الجراحات المستخدمة هي (ربط المعدة ، تثبيت الفكين ، شفط الدهون ، تركيب بالونات بالمعدة) ولا ننصح باللجوء إلى هذه الجراحات لأنها تعرض المريض لمخاطر التدخل الجراحي بما قد يحمله من مضاعفات . ويعتبر التدخل الجراحي أخر الأسلحة التي يمكن أن نساعد بها مرضى السمنة المفرطة .

وأشهر الطرق الجراحية هي تقسيم المعدة عن طريق الدباسة الجراحية أو حزام المعدة المتغير ، والاثنان يؤديان إلى نفس الوظيفة وهي تقسيم المعدة إلى جزئين متصلين بممر ضيق ، الجزء العلوي يمثل محطة استقبال صغيرة تحد من استهلاك الطعام وتعطي إحساسًا

بالشبع بأقل كمية من الطعام ، وتؤدي هذه العملية إلى فقد نسبة كبيرة من الوزن خلال العام الأول من الجراحة ، على أن يلتزم المريض بأخذ الطعام تام التسوية والنضج ومقطعًا إلى أجزاء صغيرة جدًا ، ثم يمضغ مضغًا جيدًا جدًا قبل البلع ، مع التوقف عن الأكل بمجرد الشعور بالشبع مباشرة ، وإذا لم يتبع المريض هذه الإرشادات فقد يحدث له قيئ .

والنوع الآخر الشائع جراحيًا هو تحويل مجرى الأكل من المعدة إلى الأمعاء مباشرة ، وتحقق هذه الجراحة نقصًا أكبر في الوزن ولكنها تحتاج إلى أن يتناول المريض أدوية تعويضية تشتمل على فيتامينات وأملاح وحديد لتفادي نقص هذه المواد .



الباب الثاني

العلاج

الغذاء وأنواعه

لكي يتمتع الشخص بصحة جيدة ويقاوم معظم الأمراض يجب عليه أن يتناول الغذاء الشامل بكميات كافية من ٦ عناصر أساسية وهي :

- البروتينات
- النشويات
- الدهنيات

لأن كل منها تحتوي على سعرات حرارية أي تنتج عنها طاقة حرارية في الجسم بحيث تمده باحتياجاته من الطاقة اللازمة لنشاطه ، أما بالنسبة :

- الألياف
- الفيتامينات
- الأملاح والمعادن

فبالرغم من أنها أساسية إلا أنها لا تحتوي على سعرات حرارية .

إلى جانب العناصر الستة السابق ذكرها فإننا نحتاج إلى الماء الذي بدونه لا تستمر الحياة .

■ البروتينات :

البروتينات هي مركبات كيماوية تكون أساس الهيكل البنائي للخلية، ونحن نحتاج إلى تناول كميات من البروتينات يوميًا لإصلاح أنسجة الجسم ونموها وتعويض ما يفقد من خلايا وأنسجة ، وتنقسم البروتينات إلى :

- **بروتينات حيوانية :**

تأتي من اللحوم والأسماك والدواجن والبيض والجبن .

- **بروتينات نباتية :**

وهي موجودة بكثرة في البقول مثل الفول والفاصوليا البيضاء واللوبيا والعدس .

وبدرجة أقل في الحبوب مثل القمح والذرة والأرز .

■ المواد الكربوهيدراتية :

كل الأطعمة التي نعتبرها (سكرية) أو (نشوية) تحتوي على كمية عالية من المواد الكربوهيدراتية ، وتكثر السكريات في السكر والمربى والعسل وبعض الفواكه ، أما النشويات فهي تكثر في الحبوب كالأرز والذرة والقمح والمكرونة والبطاطس والبطاطا وبعض الفواكه والخضروات .

وكل من السكريات و النشويات لها طبيعة كيميائية واحدة ، والفرق الوحيد أن النشويات تحتاج إلى خطوات أكثر عند الهضم ، أما الخضروات والفاكهة بجانب أنها تحتوي على كثير من الفيتامينات والأملاح والمعادن ، فإنها تحتوي أيضًا على كيماويات تم اكتشافها في

الآونـة الأخيـرة واثبتـت أنهـا بالفعـل تحمـي الجسـم مـن أمـراض عديـدة معضلة مثل مرض السرطان وأمراض القلب .

والسكر في حد ذاته ليس له قيمة غذائيـة تذكر بـالرغم من أنـه من الأطعمة التي تولد الطاقة الحرارية في الجسم ، لأنه توجد أطعمة أخرى أكثر فائدة وتقوم بنفس دور توليد الطاقة للجسم وفي معظم الحالات فإن ضرر السكر يتعدى فوائده .

■ الدهون :

توجد الدهون في النباتـات مثل الزيتون والفول السوداني والذرة ودوار الشمس . كما أنها توجد في الحيوانات مثل الدهون في اللحوم وتحت جلد الدواجن والزبد والكريمة اللباني والحليب الكامل الدسم والجبن وكلها تحتوي على نسب عالية من الدهون الحيوانيـة ، والدهون عامة تعتبر مصدرًا مكتنزًا ومركزًا للطاقة الحرارية .

وعند تناول كمية أكبر من الاحتياج الحقيقي للجسم تختزن ، وكثيرًا ما تتسبب في أمراض خطيرة ، أما الأحماض الدهنية (الجزء الأصغر للدهون) فهي أنواع :

- الأحماض الدهنية المشبعة :

وهي الموجودة في اللحوم ولكنها أيضـًا موجودة في بعض الزيوت النباتية مثل زيت النخيل وزيت جوز الهند .

- الأحماض الدهنية غير المشبعة :

أوميجـا ٦ (omega 6) وهـي موجـودة فـي زيـوت الـذرة ودوار الشمس .

أوميجا ٣ (omega 3) و هي موجودة في دهون الأسماك و أعلى مصدر لها هو السالمون والماكريل المعلب .

- **الأحماض الدهنية أحادية غير التشبع :**

وهي موجودة في زيت الزيتون وزيت الفول السوداني .

■ الفيتامينات والأملاح والمعادن :

الفيتامينات مركبات كيماوية معقدة ومتعددة لا يستطيع الجسم أن يصنعها ولكنها ضرورية لجميع التفاعلات الحيوية في الجسم ، ومعظم الناس الذين يتناولون مركبات غذائية متوازنة يستطيعوا أن يحصلوا على جميع أنواع الفيتامينات من طعامهم فقط ، الأملاح والمعادن التي نحتاجها مثل الكالسيوم والماغنسيوم والحديد والصوديوم والبوتاسيوم يحتاجها الجسم بكميات محدودة .

■ الألياف :

الألياف هي جزء من الطعام لا يستطيع الجسم أن يهضمها وبالرغم من أنها تمر في الجسم بدون هضم إلا أن لها دورًا أساسيًا في الحماية من أمراض عديدة .

والألياف نوعان :

- الياف قابلة للذوبان مثل الألياف الموجودة في الخضروات والفاكهة والبقول وقشور الذرة .
- ألياف غير قابلة للذوبان مثل الردة في القمح .

وللألياف أهمية قصوى في الغذاء اليومي لأنها تمنح حجمًا وليونة للفضلات الخارجة من الجسم ، وهذا يجعل القولون أكثر قدرة على نقل

هذه النفايات خارج الجسم بسهولة ، وتشير الأبحاث إلى أن الألياف الغير قابلة للذوبان تمنع مرض سرطان القولون ، كما أن الألياف القابلة للذوبان تخفض كوليسترول الدم ، وينصح بتناول من ٢٠ إلى ٣٠ جرام من هذه الألياف يوميًا للوقاية من الأمراض .

■ المياه وأهميتها :

لا يستطيع المرء أن يبقى على قيد الحياة أكثر من ثلاثة أيام بدون ماء لأنه عنصر رئيسي في جميع خلايا الجسم وفي مقدمتها خلايا المخ والقلب والدم ، ولا يمكن لأي جهاز من أجهزة الجسم العمل بكفاءة بدون قدر أدنى من الماء فهو يلزم لجميع التفاعلات الحيوية التي تتم داخل الجسم ، ولا يوجد الماء فقط في مياه الشرب فهو عنصر رئيسي في مختلف المشروبات مثل القهوة والشاي والمياه الغازية والعصائر ولكن أكثر الناس لا يعلمون أنه يوجد في بعض الأطعمة أيضًا وبالتأكيد بكميات محدودة في الفاكهة والخضروات ، وبكميات محدودة أكثر في معظم باقي الأطعمة .

وحتى الشخص الذي لا يشرب من المياه أو المشروبات إلا القليل فإن جسمه يعتاد غياب الكمية الضئيلة من الماء فتتأقلم جميع أجهزة الجسم على الكمية التي يشربها الفرد بالتحديد وهكذا تقل كمية البول ، وهذا يعني أن ترهق الكليتان .

فحينما يكون عمل الكليتين الرئيسي هو التخلص من السموم في الدم مثل النيتروجين والأملاح الزائدة ينقص هذا الماء الذي تغسل به الكليتان الدم من سمومه وبالتالي يترتب على ذلك تكوين حصوات الكليتين وإرهاقهما .

طرق الحمية الغذائية (الرجيم)

رجيم لمدة (٨) أسابيع متتالية

■ كيف تستخدم هذا الرجيم ؟

نبدأ بتنفيذ هذا الرجيم بالنظام رقم (١) لمدة أسبوعين ، ثم يليه النظام رقم (٢) لمدة أسبوع ، ثم النظام رقم (٣) لمدة أسبوع ، وهكذا نكون قد نفذنا (النصف) أربع أسابيع ويتبقى لنا تنفيذ أربع أسابيع ، نكرر نفس النظام من الأول ، النظام رقم (١) لمدة أسبوعين ، ثم يليه النظام رقم (٢) لمدة أسبوع ، ثم النظام (٣) لمدة أسبوع .

وهكذا نكون قد قمنا بتنفيذ ال(٨) أسابيع بالكامل .

ملحوظات :

١ -كل نظام به تعليماته الواجب إتباعها بالظبط دون أي مخالفة .
٢ -بعض هذه الأنظمة ممكن استعمالها بمفردها لفترات طويلة .
٣ -أحيانًا الرجيم بممارسة أنظمة متنوعة يفيد الجسم في النقصان أفضل ، لأن بعض الأجسام إذا سارت على نظام واحد تفقد الوزن ببطء شديد وهذا يختلف من شخص لآخر .

النظام الغذائي (١) :

يعتمد على البروتينات (يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة) .

الإفطار يوميًا :

نصف جريب فروت أو (فاكهة الموسم) + شاي أو قهوة .

♦ **اليوم الأول :**

الغذاء : سمك أو محار من أي نوع (مشوي) + سلطة خضراء من أي نوع + شريحة خبز (سن) + جريب فروت أو (فاكهة الموسم) .

العشاء : قطع مشكلة من اللحم والفراخ البارد + شرائح من الطماطم

♦ **اليوم الثاني :**

الغذاء : لحم مفروم كفته (بدون دهون) مشوي + طماطم + خس + كرفس + كرمب أو خيار .

العشاء : سلطة فواكه طازجة .

♦ **اليوم الثالث :**

الغذاء : لحمة مشوية + سلطة (طماطم + خيار + خس) .

العشاء : سالمون أو تونة (بعد إزالة الزيت) وإضافة الخل والليمون + جريب فروت أو شمام .

♦ **اليوم الرابع :**

الغذاء : فراخ مشوية + سبانخ + فلفل أخضر + فاصوليا

العشاء: ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش + قطع من الكوسة أو الفاصوليا المسلوقة مع الطماطم .

♦ **اليوم الخامس :**

الغذاء: سمك أو محار من أي نوع + سلطة خضراء مشكلة + شريحة من خبز سن

العشاء : شريحة من خبز سن + جبنة قريش + سبانخ .

♦ اليوم السادس :

الغذاء : فراخ أو رومي (مشوي) + طماطم و خس + جريب فروت أو شمام .

♦ اليوم السابع :

الغذاء : لحم مشوي + خس + طماطم + كرنب أو كوسة مسلوقة .

العشاء : قطع من الفراخ أو الرومي البارد + طماطم + جزر + كرنب + جريب فروت أو شمام .

ملاحظات :

- يمكن الاستمرار على هذا النظام لمدة طويلة .
- يمكن استبدال الخضروات فيما بينها كالآتي : السبانخ ، الكرنب القرنبيط ، الكوسة ، الفاصوليا ، الفاصوليا الخضراء ، الخرشوف ، الباذنجان .
- يمكن استبدال وجبة بثمرات فاكهة .

النظام الغذائي (٢) : (نظام انتقالي)

يعتمد على الخضروات الكثيرة (يمكن إتباع ٤ أيام من هذا النظام للمحافظة على الوزن) .

الإفطار يوميًا : جريب فروت أو شريحة شمام + بيضة مسلوقة + شاي أو قهوة

♦ **اليوم الأول :**

الغذاء : فيليه مشوي + ربع كيلو فاصوليا مسلوقة + خس + طماطم .

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيدًا + نصف جريب فروت أو شريحة شمام .

♦ **اليوم الثاني :**

الغذاء : شريحة لحم مشوي + ربع كيلو فاصوليا خضراء + خس + طماطم .

العشاء : كوسة + قرنبيط مسلوق مع ثمرة فاكهة أو عصير برتقال .

♦ **اليوم الثالث :**

الغذاء : فيليه مشوي (قطعة واحدة) + ثمرة فاكهة .

العشاء : دجاج مشوي + خس + ثمرات من فاكهة واحدة .

♦ **اليوم الرابع :**

الغذاء : فيليه مشوي + طماطم

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيدًا + ربع كيلو فاصوليا خضراء .

♦ **اليوم الخامس :**

الغذاء : سمك مشوي + سلطة خضراء + شريحة خبز (سن)

♦ **اليوم السادس :**

الغذاء : فيليه مشوي + ربع كيلو فاصوليا خضراء

العشاء : ٢بيضة مسلوقة جيدًا + طماطم .

♦ اليوم السابع :

الغذاء : دجاج مشوي + خس + طماطم + خضار سوتيه .

العشاء : ثمرات من فاكهة واحدة .

ملاحظات :

- يمكن استبدال الخضروات فيما بينها الآتي :
فاصوليا خضراء – كوسة – باذنجان – خرشوف – قرنبيط – كرنب .
- يمكن إستخدام ٤ أيام من هذا النظام أسبوعيًا للمحافظة على الوزن .

النظام الغذائي (٣) :

يعتمد على الأسماك بكثرة .

الإفطار يوميًا : جريب فروت أو شمام + شاي أو قهوة (بدون لبن) .

♦ اليوم الأول :

الغذاء : سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) أو تونة مصفاة من الزيت وإضافة الخل والليمون + سلطة خضراء + جريب فروت أو شمام .

العشاء : لحوم باردة أو مشوية مع الطماطم .

♦ **اليوم الثاني :**

الغذاء : لحوم مشوية أو كفتة مشوية + سلطة خضراء .

العشاء : سلطة فواكه طازجة .

♦ **اليوم الثالث :**

الغذاء : سمك أو جمبري أو تونة مصفاة من الزيت وإضافة الخل والليمون + سلطة خضراء .

العشاء : لحوم باردة أو مشوية + سلطة خضراء .

♦ **اليوم الرابع :**

الغذاء : دجاج مسلوق أو مشوي + خضار سوتيه

العشاء : ٢ بيضة مسلوقة جيدًا + جبنة قريش أو شيدر + خضار مسلوق أو طازج (ني)

♦ **اليوم الخامس :**

الغذاء : دجاج مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء + جريب فروت أو شمام .

♦ **اليوم السادس :**

الغذاء : سمك أو جمبري مسلوق أو مشوي + سلطة خضراء .

العشاء : جبن قريش أو شيدر أو رومي + ربع رغيف خبز (بلدي) + خضار مسلوق أو طازج (نيئ) .

♦ **اليوم السابع :**

الغذاء : دجاج مشوي أو مسلوق + سلطة خضراء .

العشاء : لحوم باردة أو مشوية + سلطة خضراء .

ملاحظات:

- ممنوع استخدام الزيت أو السمنة .
- ممنوع اللحوم الضأن .
- الخضار المسلوق بالماء : كوسة ، فاصوليا خضراء،خرشوف ، باذنجان ، قرنبيط ، كرنب .
- الخضار الطازج (النيئ) : الخيار ، الطماطم ، الخس ، الجرجير .

رجيم لمدة (٦) أسابيع

(يعتمد على تنظيم الوقت والمواعيد)

الأسبوع الأول :

♦ **الإفطار :** الساعة السابعة صباحًا و يتكون من : نصف كوب لبن (خالي الدسم) مع ملعقة صغيرة عسل أبيض + بيضة مسلوقة + قطعة صغيرة جبن قريش + ربع رغيف بلدي .

♦ **وجبة :** الساعة ١١ صباحًا : صنف واحد فاكهة .

♦ **الغذاء :** الساعة ١٢ ظهرًا ويتكون من : سلطة خضراء (طماطم ، خيار ، جرجير وملح قليل) + خضار مسلوق بدون سمن أو زيت + قطعتان من لحم أحمر مسلوق أو مشوي أو قطعة جبن قريش كبير أو ٢ بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي + صنف واحد فاكهة .

♦ **وجبة :** الساعة ٥ بعد العصر : نصف كوب لبن خالي الدسم + شاي أو قهوة مع ملعقة سكر صغيرة .

♦ **العشاء :** الساعة ٨ مساءً ويتكون من : طبق خضروات بدون سمن أو زيت + سلطة خضراء (طماطم وجرجير وخيار) + ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش أو قطعتان لحم خالي من الدهن أو ٢ بيضة مسلوقة + صنف واحد فاكهة .

♦ **وجبة :** الساعة ١٠ مساءً : نصف كوب لبن خالي الدسم .

الأسبوع الثاني :

♦ **الإفطار :** الساعة ٧ صباحًا ويتكون من : ربع كوب لبن خالي الدسم (مع ملعقة سكر صغيرة) + قطعة جبن قريش صغيرة (من ٥٠ إلى ٦٠ جرام تقريبًا) + بيضة مسلوقة + طماطم أو خيار أو خس .

♦ **وجبة :** الساعة ١١ صباحًا : صنف واحد فاكهة .

♦ **الغذاء :** الساعة ٢ ظهرًا ويتكون : طبق سلطة خضراء + طبق خضروات (ني × ني) بالصلصة بدون دهن + طبق شوربة بدون دسم + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم أو ربع دجاجة أو سمكة ربع كجم (مسلوق أو مشوي) أو ١٠٠ جرام جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة .

♦ **وجبة :** الساعة ٥ مساءً : صنف واحد فاكهة .

♦ **العشاء :** الساعة ٨ مساءً ويتكون من : قطعة لحم حمراء ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم تقريبًا أو ربع دجاجة (مسلوق أو مشوي) أو ١٠٠ جرام جبن قريش + ربع كوب لبن منزوع الدسم + طماطم أو خس أو خيار .

♦ **وجبة :** الساعة ١٠ مساءً : نصف كوب لبن خالي الدسم .

الأسبوع الثالث :

♦ **الإفطار :** الساعة ٧ صباحًا ويتكون من : نصف كوب لبن خالي الدسم مع ملعقة صغيرة عسل نحل أو ملعقة سكر صغيرة + ٢ بيضة مسلوقة + ٥٠ جم جبن قريش

♦ **وجبة :** الساعة ١١ صباحًا : نتناول صنف واحد فاكهة .

♦ **الغذاء :** الساعة ٢ ظهرًا ويتكون من : سلطة خضراء + طبق خضروات (بدون سمن أو زيت) + ربع رغيف بلدي + صنف واحد فاكهة + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ١٠٠ جم جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة .

♦ **وجبة :** الساعة ٥ مساءً : نصف كوب لبن خالي الدسم + شاي أو قهوة + ملعقة عسل نحل أو ملعقة سكر صغيرة .

♦ **العشاء :** الساعة ٨ مساءً ويتكون من : سلطة خضراء + ربع رغيف بلدي + طبق خضروات بدون بصل + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ١٠٠ جم جبن قريش أو ٢ بيضة مسلوقة + صنف واحد فاكهة .

♦ **وجبة :** الساعة ١٠ مساءً : نصف كوب لبن خالي الدسم .

الأسبوع الرابع :

♦ **الإفطار :** الساعة ٧ صباحًا ويتكون من : كوب شاي مع ملعقة صغيرة عسل نحل أو ملعقة صغيرة سكر + كوب زبادي (خالي الدسم) + ربع رغيف بلدي ناشف + ملعقة ردة كبيرة .

♦ **وجبة :** الساعة ١١ صباحًا : موز أو تفاح .

♦ **الغذاء :** الساعة ٢ ظهرًا ويتكون من : طبق خضروات (ني× ني) بدون دسم + طبق شوربة بدون دسم + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ربع دجاجة مسلوقة أو مشوي + ملعقة كبيرة ردة .

♦ **وجبة :** الساعة ٥ مساءً : موز أو تفاح أو كوب شاي مع ملعقة صغيرة عسل نحل أو ملعقة صغيرة سكر .

♦ **العشاء :** الساعة ٨ مساءً ويتكون من : زبادي بدون دسم + ربع رغيف ناشف أو سن + ٥٠ جم جبن قريش + ملعقة كبيرة ردة + ٢ بيضة مسلوقة أو ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر مسلوق أو مشوي .

♦ ممنوع تناول الخضروات والفاكهة الأخرى مع الالتزام بالكميات المسموح بها .

الأسبوع الخامس :

♦ **الإفطار :** الساعة ٧ صباحًا ويتكون من : نصف كوب لبن خالي الدسم مع شاي أو قهوة (مع ملعقة صغيرة عسل نحل أو ملعقة صغيرة سكر) + ٢ بيضة مسلوقة أو ٦ ملاعق كبيرة فول بملعقة زيت (حار

أو زيتـون) وليمـون + ٢٥ جـم جـبن أبـيض أو رومـي قـديم + نصـف رغيف بلدي .

♦ **الغذاء :** الساعة ٢ ظهرًا ويتكون من : طبق خضروات مطبوخ (ني × ني) بملعقة صغيرة سمن + طبق شوربة بدون دسم + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ربـع دجاجـة أو سمكة ربـع كيلـو (مسلوق أو مشوي) + نص رغيف بلدي أو ٤ ملاعق كبيرة أرز أو مكرونة + صنف واحد فاكهة .

♦ **وجبة :** الساعة ٥ بعد العصر : صنف واحد فاكهة .

♦ **العشـاء :** السـاعة ٨ مسـاءً ويتكـون مـن : ٥٠ جـم جـبن أبـيض أو رومي قديم + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم لحم بتلو أو كندوز أحمر أو ربـع دجاجـة (مسلوق أو مشوي) أو قطعة لانشون صغيرة + زبادي خالي الدسم + نصف رغيف بلدي + صنف واحد فاكهة .

الأسبوع السادس والسابع :

هذان الأسبوعان لهما نظام خاص يسمى بالنظام الثلاثي لأنه يتكون من ١٢ يومًا مقسمة إلى أقسام كل قسم ٣ أيام .

- الأيام الثلاثة الأولى : يسمح فيها بتناول اللبن الزبادي بـأي كميـة دون تناول شيئ آخر .
- الأيـام الثلاثةالثانيـة : يسـمح فيهـا بتنـاول اللحـوم المشـوية أو المسلوقة بأي كمية .
- الأيام الثلاثة الأخيرة : يتنـاول الفرد فيها الخضـروات المسلوقة بأي كمية .

وإذا أراد الفرد الاستمرار في الرجيم وإنقاص الوزن ننصحه باتباع نظام اليوم الواحد لمدة أسبوع والعودة مرة ثانية لتكرار هذا النظام الثلاثي مرة أخرى .

ملحوظة :

الفواكه الممنوعة : البلح ، العنب ، التين ، المانجو ، الموز .

الخضروات الممنوعة : البطاطس ، القلقاس ، اللوبيا ، الفاصوليا الناشفة ، المحاشي .

وإليك الآن نظام اليوم الواحد

الإفطار يوميًا : حسب نوع اليوم

اليوم الأول : يوم الفواكه المفتوح : أي كمية وأي نوع من الفاكهة في أي وقت ماعدا العنب والتين والبلح والمانجو والموز .

اليوم الثاني : يوم الخضروات المفتوح : خضروات طازجة أو مسلوقة بالماء في أي وقت وأي نوع ماعدا البطاطس والبطاطا والقلقاس والبسلة والبقول .

اليوم الثالث : يوم الخضروات والفاكهة : خليط من الفاكهة والخضروات في أي وقت وأي نوع ماعدا ما ذكر في اليوم الأول والثاني .

اليوم الرابع : يوم الأسماك :

♦ الإفطار : ٢ بيضة مسلوقة .

♦ الغذاء والعشاء : أسماك مشوية أو جمبري أو تونة مع تصفية الزيوت وإضافة الخل والليمون والسلطة الخضراء .

اليوم الخامس : يوم السلطة مع اللحوم والدواجن :

♦ الإفطار : ٢ بيضة مسلوقة .

♦ الغذاء والعشاء : لحوم أو دواجن مشوية أو مسلوقة مع سلطة خضراء .

اليوم السادس : يوم الفاكهة المحددة : طوال اليوم نوع واحد من الفاكهة ماعدا العنب والتين والبلح والمانجو و يسمح بالموز فقط .

اليوم السابع : يوم الفاكهة المحددة : طوال اليوم نوع واحد من الفاكهة ماعدا العنب والتين والبلح والمانجو .

ملاحظات :

- يراعى الارتباط بالنوع المذكور .
- الخضروات مسلوقة بالماء فقط .
- المشروبات بدون سكر ومسموح بها في أي وقت .
- الشاي ، القهوة ، الكركديه ، القرفة ، الليمون يمكن معها استخدام سكر الدايت مثل السكرول والدايت سويت .

رجيم لمدة ٥ أسابيع

ينقص الوزن ما بين ١٠ ــ ١٥ كجم

ملحوظة : هذا النوع من الرجيم يعتمد على عدم التنوع ، في كل أسبوع نظام رجيم واحد يتكرر في السبعة أيام .

■ الأسبوع الأول :

♦ **الإفطار :** برتقالتان ، وبعد ثلاث ساعات ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **الغذاء :** ثلث ($\frac{1}{3}$) كجم لحمة بتلو أو نصف دجاجة مشوية أو مسلوقة + سلطة خضراء و خضار مسلوق .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الغذاء : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **العشاء :** كوب زبادي منزوع الدسم + ٢ برتقالة .

■ الأسبوع الثاني :

♦ **الإفطار :** ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش أو بيضة مسلوقة مع الخيار والطماطم .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الإفطار : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **الغذاء :** ربع رغيف بلدي + ربع فرخة أو قطعة لحم أو ربع كيلو سمك مشوي أو مقلي + سلطة خضراء .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الغذاء : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **العشاء :** ربع رغيف + علبة تونة مصفاه من الزيت أو ٣ طرنشات لانشون .

■ الأسبوع الثالث :

♦ **الإفطار :** ٢ قطعة كيك أو قطعة جاتوه أو كرواسون .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الإفطار : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **الغذاء :** ربع رغيف بلدي + ربع فرخة أو قطعة لحم أو سمكة مشوية أو مقلية + سلطة خضراء .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الغذاء : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **العشاء :** ربع رغيف بلدي + قطعتان لانشون .

■ الأسبوع الرابع :

♦ **الإفطار :** ٣ ملاعق فول مع ملعقة زيت (حار أو زيتون) + ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الإفطار : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **الغذاء :** ربع فرخة أو قطعة لحم أو سمكة (مسلوق أو مشوي) + قطعتان كفتة بدون دهن + ربع رغيف بلدي + سلطة خضراء (أي كمية) .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الغذاء : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **العشاء :** ربع رغيف بلدي + كوب زبادي منزوع الدسم + علبة تونة مصفاه من الزيت .

■ الأسبوع الخامس :

♦ **الإفطار :** بيضة مسلوقة + قطعة جبن + خيارٌ .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الإفطار : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **الغذاء :** ٢ قطعة لحم مسلوق أو مشوي + طبق صغير جدًا من الأرز أو المكرونة المسلوقة + سلطة خضراء .

♦ **وجبة :** بعد ٣ ساعات من الإفطار : ثمرة فاكهة واحدة .

♦ **العشاء :** ٢ ثمرة فاكهة + كوب زبادي منزوع الدسم .

ملحوظة :

يجب أن تكون الفاكهة من المسموح بها كالتفاح والبرتقال والفراولة والخوخ والبرقوق والجريب فروت مثلًا .

رجيم يصلح في علاج السمنة المفرطة

مدته ٤ أسابيع

■ الأسبوع الأول :

♦ **الإفطار (يوميًا) :** نصف برتقالة أو نصف كوب عصير جريب فروت + من ١ إلى ٢ بيضة مسلوقة .

♦ **الغذاء والعشاء :** حسب اليوم الموضح وبنفس الترتيب .

ملحوظة : إذا لم تحدد الكمية ، يأكل الفرد أي كمية حتى الشبع

■ يوم السبت :

♦ **الغذاء :** فاكهة صنف واحد بأي كمية (برتقال – يوسفي – فراولة – كمثرى – تفاح – خوخ – شمام) .

♦ **العشاء :** لحم مشوي شرائح أو مفروم بدون دهون .

■ يوم الأحد :

♦ **الغذاء :** دجاج مسلوق أو مشوي يراعى نزع الجلد جيدًا + شرائح طماطم + برتقالة أو جريب فروت .

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة خضراء + ١ توست أو رغيف خبز محمص أو رغيف سن + برتقالة أو جريب فروت .

■ **يوم الإثنين :**

♦ **الغذاء :** جبن أبيض (بدون دسم أو ملح)+ ١ توست + شرائح طماطم .

♦ **العشاء :** لحم مشوي (شرائح أو مفروم بدون دهن) .

■ **يوم الثلاثاء :**

♦ **الغذاء :** فاكهة صنف واحد بأي كمية كما سبق .

♦ **العشاء :** لحم مشوي + سلطة خضراء .

■ **يوم الأربعاء :**

♦ **الغذاء :** ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق (كوسة أو فاصولياء أو سبانخ) .

♦ **العشاء :** سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) أو تونة مصفاه من الزيت + سلطة خضراء + برتقالة أو جريب فروت .

■ **يوم الخميس :**

♦ **الغذاء :** فاكهة صنف واحد وبأي كمية كما سبق .

♦ **العشاء :** لحم مشوي + سلطة .

■ **يوم الجمعة :**

♦ **الغذاء :** دجاج (مسلوق أو مشوي) + طماطم + خضار مسلوق كما سبق + برتقالة أو جريب فروت .

♦ **العشاء :** خضار مسلوق .

■ **الأسبوع الثاني :**

♦ **الإفطار (يوميًا) :** برتقالة أو جريب فروت + من ١ إلى ٢ بيضة مسلوقة .

■ **يوم السبت :**

♦ **الغذاء :** ٢ بيضة مسلوقة + سلطة مكونة من (خيار – خس – طماطم – فلفل رومي – جرجير)

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + ١ برتقالة أو جريب فروت .

■ **يوم الأحد :**

♦ **الغذاء :** لحم مشوي (شرائح أو مفروم بدون دهن) + سلطة خضراء .

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + برتقال أو جريب فروت .

■ **يوم الإثنين :**

♦ **الغذاء :** لحم مشوي + خيار .

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق (كوسة أو فاصوليا أو سبانخ) .

■ **يوم الثلاثاء :**

♦ **الغذاء :** ٢ بيضة مسلوقة + جبن قريش (جبنة خالية من الدسم وبدون ملح) + خضار مسلوق .

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة + خضار مسلوق + طماطم .

■ **يوم الأربعاء :**

♦ **الغذاء :** سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) .

♦ **العشاء :** ٢ بيضة مسلوقة .

■ **يوم الخميس :**

♦ **الغذاء :** لحم مشوي + طماطم + ١ برتقالة أو جريب فروت .

♦ **العشاء :** خليط من الفاكهة الطازجة (برتقال – يوسفي – شمام – خوخ – تفاح)

■ **يوم الجمعة :**

♦ **الغذاء :** دجاج مسلوق أو مشوي + خضار مسلوق + طماطم + جزر + ١ برتقال أو جريب فروت .

♦ **العشاء :** دجاج (مسلوق أو مشوي) + طماطم + ١ برتقال أو جريب فروت .

■ **الأسبوع الثالث :**

■ **يوم السبت :**

طوال اليوم أي نوع من الفاكهة وبأي كمية وفي أي وقت وبأي تصنيف ماعدا (العنب – المانجو – التمر – البلح – الموز – التين) .

■ **يوم الأحد :**

طوال اليوم أي خضار مسلوق + أي نوع من السلطة الخضراء (كل أنواع الخضروات مسموح بها ماعدا البطاطس والقلقاس والبقوليات الجافة) .

■ **يوم الإثنين :**

طوال اليوم أي نوع من أنواع الفاكهة السابقة المسموح بها وأي نوع من أنواع الخضار المسلوق والسلطة في أي وقت وبأي كمية .

■ **يوم الثلاثاء :**

سمك أو جمبري (مسلوق أو مشوي) بأي كمية + سلطة (خس وجرجير فقط) .

■ **يوم الأربعاء :**

لحم مشوي أو مسلوق بدون دهن ماعدا لحم الخراف أو دجاج مسلوق أو مشوي وبأي كمية مع خضار مسلوق .

■ **يومي الخميس والجمعة :**

فاكهة صنف واحد فقط في اليوم (تفاح – كمثرى – خوخ – مشمش – جوافة) بأي كمية وفي أي وقت .

■ **الأسبوع الرابع (الأخير) :**

الكمية المذكورة في كل يوم توزع على اليوم كله بدون موعد محدد ولكن بدون أي زيادة .

♦ **يوم السبت :**

عدد ٤ ترانشات لحم مشوي أو ٤ قطع لحم مسلوق أو ربع دجاجة مسلوقة + عدد ٢ طماطم + عدد ٤ خيار + علبة تونة كبيرة مصفاه من الزيت + ١ توست أو ربع رغيف خبز محمص + ١ برتقالة أو جريب فروت موزعة على اليوم .

♦ **يوم الأحد :**

عدد ٢ ترانشات لحم مشوي (بحد أقصى ربع كجم) + ٣ طماطم + ٤ خيارات + ١ توست أو ربع رغيف محمص + ١ تفاحة أو جوافة أو برتقالة أو كمثرى + ١ جريب فروت أو برتقال (نوع واحد من الفاكهة المسموح بها)

♦ **يوم الإثنين :**

عدد ١ ملعقة كبيرة جبن قريش أو جبن أبيض بدون دسم أو ملح + ١ علبة تونة مصفاه من الزيت + طبق صغير خضار مسلوق + ٢ طماطم + ٢ خيار +١ توست محمص +١ جريب فروت أو برتقال موزعة على اليوم حسب الرغبة .

♦ **يوم الثلاثاء :**

نصف دجاجة مسلوقة أو مشوية + ٣ طماطم + ٤ خيار + ١توست أو ربع رغيف شامي محمص + ١ جريب فروت أو برتقال (نوع واحد من الفاكهة السابق ذكرها)

♦ **يوم الأربعاء :**

٢ بيضة مسلوقة + خس + ٣ طماطم +٤ خيار + ١ جريب فروت أو برتقال .

♦ **يوم الخميس :**

٢ صدر دجاج مسلوق + ثمن ($\frac{1}{8}$) كجم جبن قريش أو رومي قديمة + ١ توست أو ربع رغيف شامي محمص + ٢ طماطم + ٢ خيار + ١ زبادي + ١ جريب فروت أو برتقال .

♦ **يوم الجمعة :**

١ ملعقة جبن قريش + علبة تونة مصفاه من الزيت + طبق صغير خضار مسلوق +٢ طماطم + ٢ خيار + ١ توست محمص + ١ جريب فروت أو برتقال .

■ ملحوظات النظام :

- يجب الإكثار من شرب الماء .
- يسلق الخضار في الماء بدون إضافة أي مكعبات من مرقة الدجاج .

- يجب عدم إضافة أي زيت أو سمن أو أية دهون أو شحوم .
- مسموح بشرب الشاي أو القهوة في أي وقت ولكن بدون سكر أو حليب (يمكن التحلية بسكر رجيم) .
- مسموح بشرب كمية من الصودا في أي وقت وكذلك بعلبة واحدة من المياه الغاذية (دايت فقط) سواءً بيبسي أو دايت سيفن .
- عندما لا تحدد كمية الطعام يمكن تناول أي كمية حتى الشبع .
- عند الشعور بالجوع يمكن تناول أي كمية من الخيار أو الخس أو الجزر مع مراعاة الآتي :
  - بعد مرور ساعتين من الوجبة الأساسية .
  - نتناول صنفًا واحدًا مما سبق بين كل وجبة وأخرى .
- يجب اتباع النظام كما هو وبنفس الكمية وغير مسموح بتبديل غذاء بعشاء أو العكس .
- إذا أردت أن تتعرف وتتابع وزنك يجب استخدام ميزان رقمي وليس ميزانًا بمؤشر لتوضيح فروق الكيلو جرامات (ميزان واحد) .
- لا يجب التوقف عن الرجيم في أي مرحلة وإعادة استخدامه .
- إذا أردت الاستبدال فالسمك – اللحم – الفراخ – التونة – الجبن القريش – البيض .

نظام غذائي (رجيم) آخر للسمنة المفرطة

أولًا : الإفطار (يوميًا) :

ربع رغيف بلدي + طبق فول صغير (حوالي ٤ ملاعق كبيرة) بدون زيت أو سمن .

أو : ربع رغيف بلدي + بيضة مسلوقة .

أو : ربع رغيف بلدي + قطعة جبن قريش ٥٠ جم .

أو : ٢ ثمرة فاكهة فيما عدا الممنوع من الفواكه + كوب شاي (ملعقة سكر واحدة)

أو : شاي بحليب بدون سكر أو بسكر رجيم .

ملحوظة : مسموح بتناول ٢ ملعقة سكر يوميًا .

ثانيًا : الغذاء اليومي :

♦ **النشويات :**

ربع رغيف بلدي أو ٣ ملاعق أرز أو ٣ ملاعق مكرونة .

♦ **الخضروات :**

طبق سوتيه أو شوربة خضار بدون بطاطس (يراعى أن يسلق الخضار بالماء أو بشوربة لحم بدون دسم) + طبق سلطة خضراء (به ثمرة طماطم واحدة) كمية غير محددة .

♦ اللحوم :

من ١ إلى ٢ شريحة لحم أحمر مسلوق أو مشوي ١٥٠ جم أو ربع فرخة مسلوقة أو مشوية بدون جلد ومن الأفضل صدر الفرخة أو ٣ سمكات مشوية متوسطة الحجم أو تونة مصفاه من الزيت أو ٢ بيضة مسلوقة .

♦ الفاكهة :

ثمرة واحدة من أي نوع ومتوسطة الحجم (ماعدا الممنوع من الفواكه) .

ثالثًا : العشاء اليومي :

كوب حليب خالي الدسم وبدون سكر أو كوب زبادي وسط خالي الدسم (يمكن إضافة ملعقة ردة عليه) أو قطعتان جبن قريش + خيار + ١ ثمرة طماطم أو فاكهة (٢ ثمرة من المسموح به) .

ممنوعات النظام :

- جميع أنواع الحلويات .
- المخللات .
- المسليات (كاللب) والمكسرات .
- القهوة وجميع أنواع المياه الغاذية .
- بعض الفواكه مثل : التين – المانجو – البلح – العنب – الشمام.
- بعض الخضروات مثل : البطاطس – القلقاس – البسلة – القرنبيط .
- البقوليات ماعدا الفول (بدون زيت) .
- الفاصوليا واللوبيا الناشفة .

- اللحوم الدسمة كالضأن مثلًا والكبدة والكلاوي واللانشون والبسطرمة .
- الحمام ، البط ، الأوز ، الديك الرومي .

تعليمات يجب إتباعها :

- ممنوع إضافة وجبة سابقة مؤجلة إلى الوجبة التالية لها .
- يراعى الالتزام بالنظام الغذائي بكل دقة .
- يجب المشي يوميًا على الأقل نصف ساعة .
- مراعاة عدم الشرب وسط الأكل .
- يمكن أكل هذه الأصناف بين الوجبات في حالة الجوع وبأي كمية : الكوسة المسلوقة ، الفجل ، الجرجير ، الخيار ، الفلفل الأخضر ، الكرات ، الخس بدون ورق ، الجزر .
- من الأفضل أن نتخير نوعًا واحدًا فقط مما سبق بين كل وجبة وأخرى وعلى الأقل بعد ساعتين من الوجبة .
- هذا النوع من الرجيم أحيانـًا تستخدم معه الإبر الصينية وإذا حدث وقمنا بتركيبها يجب أن نراعي الآتي :
  - الحفاظ عليها من كثرة المياه وعند تجفيف الوجه لأنها تركب في الأذن في المنطقة القريبة من الجبهة .
  - مراعاة الضغط على الإبر قبل الأكل بربع ساعة ولمدة دقيقتين .

طرق تثبيت الوزن

كيفية تثبيت الوزن بعد الرجيم :

كثيرون ممن نقص وزنهم بالرجيم يشكون من عودة السمنة مرة أخرى بعد هذا المشوار الطويل الشاق وخاصة أن إنقاص الوزن أمر صعب بعض الشيء وليس بالهين ، ولكن الأهم والأصعب هو كيفية الحفاظ عليه ، فالعودة إلى السمنة مرة أخرى تبعث على الضيق والملل وقد يؤدي هذا إلى الاكتئاب ، ولكي نتجنب هذا علينا اللجوء لتثبيت الوزن بأحد الأنظمة التي سنذكرها بعد قليل ، ولنستطيع أن نثبت وزننا علينا بالوقوف على إحدى هذه النقاط الثلاثة لتحديد ما نريده وهو إما الوصول بالجسم للوزن المثالي أو الوصول إلى جسم نرضى عنه أو الوصول إلى عدم القدرة على استكمال المشوار في الوقت الحالي ، وفي هذه الحالة الأخيرة يثبت الوزن وقتيًا ثم نعود من حيث انتهينا ونستكمل المشوار ، ولتحقيق هذا توجد عدة طرق منها : التثبيت الدائم ومنها التثبيت الوقتي ، وعلى سبيل المثال يمكن أن نستمر لبضعة أسابيع على رجيم لمدة أربعة أيام في الأسبوع فقط والسماح بالتجاوزات في الأيام الثلاثة الباقية ثم تكرر لسبعة أيام أخرى مرات ومرات ولا يشترط الالتزام بالترتيب :

الطريقة الأولى :

هذا مثال لسبعة أيام يمكن أن نستمر على الأربعة منها مع عدم تكرار أي يوم :

الإفطار يوميًا : جريب فروت (واحدة) أو شريحة شمام + بيضتان مسلوقتان + شاي أو قهوة بدون لبن أو سكر .

■ **اليوم الأول :**

♦ **الغذاء :** لحم فيليه مشوي + ربع كيلو خضار مسلوق (ممنوع البطاطس ، القلقاس ، البسلة ، البقول) + خس ، طماطم .

♦ **العشاء :** بيضتان مسلوقتان جيدًا + جريب فروت (واحدة) أو شريحة شمام .

■ **اليوم الثاني :**

♦ **الغذاء :** سمك مشوي + سلطة خضراء + شريحة خبز .

♦ **العشاء :** ثمرة فاكهة واحدة (ممنوع العنب – البلح – التين – المانجو) .

■ **اليوم الثالث :**

♦ **الغذاء :** شريحة لحم فيليه مشوي + ثمرة فاكهة .

♦ **العشاء :** دجاج مشوي + خس + ثمرة فاكهة .

■ **اليوم الرابع :**

♦ **الغذاء :** شريحة لحم مشوي + ربع كيلو خضار مسلوق + خس وطماطم .

♦ **العشاء :** كوسة أو قرنبيط مسلوق + ثمرة فاكهة أو عصير برتقال .

■ **اليوم الخامس :**

♦ **الغذاء :** فيليه مشوي + طماطم .

♦ **العشاء :** بيضتان مسلوقتان + ربع كيلو فاصوليا خضراء .

■ **اليوم السادس :**

♦ **الغذاء :** دجاج مشوي + خس وطماطم + خضار سوتيه .

♦ **العشاء :** ثمرة فاكهة .

■ **اليوم السابع :**

♦ **الغذاء :** فيليه مشوي + ربع كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة .

♦ **العشاء :** بيضتان مسلوقتان + طماطم .

الطريقة الثانية :

هناك طريقة أخرى مؤقتة أيضًا لتثبيت الوزن وهي إتباع رجيم (النقط) حيث يثبت الميزان عند تناولك غذاء يعادل ٥٠ نقطة في اليوم ، ونظام النقط هذا ليس له علاقة بالسعرات الحرارية أو الأنظمة الكيميائية بل هذا النظام قائم بذاته ويجب إتباعه تحت إشراف طبيب متخصص على سبيل المثال (كيفية حساب النقط) :

- إسكالوب العجل (القطعة تعادل ١٢ نقطة) .
- سجق بقري (١٠ جرام تعادل نقطة واحدة) .
- لحم خروف مشوي (١٠٠ جرام تعادل صفرًا) .
- تونة بالزيت (١٠٠ جرام تعادل ٣ نقاط) .
- حساء الطماطم الطازجة (كوب يعادل ١٧ نقطة).
- حليب بقري طازج (كوب واحد يعادل ٥ نقاط) .
- زبادي (الكوب ثلاث نقاط) .
- فول مدمس (١٠٠ جرام تعادل ٢٠ نقطة) .
- عصير جريب فروت (الكوب يعادل ١٤ نقطة) .
- عنب (٢٥٠ جرام يعادل ١٦ نقطة) .

- موز (الواحدة الكبيرة تعادل ٢٣ نقطة) .
- مكرونة اسباجيتي (١٠٠ جرام تعادل ٣٧ نقطة) ..... وهكذا .

الطريقة الثالثة :

هي عبارة عن قياس السعرات الحرارية في نهاية الرجيم عن طريق أجهزة حديثة غير تقليدية ، حيث يتم تحديد نسبة منها فقط وليس كلها لأن الجسم يتغير كثيرًا بعد الرجيم ، وتكون قابليته للسمنة أكثر من ذي قبل ، ومن منطلق أنه إذا كان قياس السعرات لديك قبل الرجيم يعادل استهلاك ١٢٠٠ سعر حراري يوميأ مثلًا ، وتأكل ما يعادل ١٢٠٠ سعر فإن وزنك لن يزيد ولكن يختلف هذا الحال بعد الرجيم ، فإذا أكلت ما يعادل ١٢٠٠ سعر حراري فإن وزنك سوف يزيد **!!** ولهذا فإن الطبيب المباشر عليه أن يحدد نسبة من هذه السعرات وليس كلها وتختلف الحالة من جسم لآخر ولا يمكن تحديدها إلا بواسطة الطبيب المباشر للرجيم فقط .

الطريقة الرابعة :

هناك طريقة حديثة أخرى لتثبيت الوزن بعد الرجيم ومنها الخلط الواعي للأطعمة فتناول ما تشاء من طعام ولكن يجب خلط المواد الغذائية التي تحتوي على الدهون والخضار مع المواد النشوية والسكريات ، أو مع المواد البروتينية والفاكهة . والحذر كل الحذر من خلط المواد النشوية والسكريات مع المواد البروتينية و الفاكهة فهذا يؤدي إلى زيادة الوزن ، فمثلًا يؤكل البيض مع التفاح ويؤكل الخبز مع الزبدة أو مع الزعتر والطماطم .

الطريقة الخامسة : (رجيم نهاية الأسبوع) :

وهو نوع من الرجيم يمارس في نهاية الأسبوع للمحافظة أيضًا على الوزن وتثبيته ويتم كالآتي :

مساء الخميس :

♦ **العشاء :** شريحة لحم أو دجاج متوسطة (٧٥ جرام) + ٢ ثمرة بطاطس متوسطة مسلوقة + كمية غير محددة من السلطة الخضراء وعصير ليمون .

يوم الجمعة :

♦ **الإفطار :** ملعقة صغيرة عسل نحل تخلط مع فنجان سلطة خضراء + علبة زبادي منزوع الدسم .

♦ **الغذاء :** شريحة لحم أو دجاج + ٢ شريحة خبز سن + طبق سلطة خضراء + علبة زبادي بالفواكه .

♦ **بعد ساعتين :** ثمرة فاكهة .

♦ **العشاء :** سمكة متوسطة مشوية + طبق خضروات مسلوق + ٣ ملاعق أرز مسلوق .

يوم السبت :

♦ **الإفطار :** ٢ شريحة خبز سن + قطعة جبن قريش + كوب عصير برتقال .

♦ **الغذاء :** علبة تونة صغيرة (مصفاه من الزيت أو تونة رجيم) + ٢ ثمرة بطاطس متوسطة مسلوقة + كمية محددة من السلطة الخضراء .

♦ **بعد ساعتين :** علبة زبادي فواكه منزوعة الدسم .

♦ **العشاء :** ربع دجاجة مسلوقة أو مشوية **+** طبق خضروات مسلوقة .

ومما سبق فتثبيت الميزان ليس دربًا من الخيال ، ولكنه حقيقة يمكن أن نحصل عليها.

السعرات الحرارية
في الأطعمة والمشويات المختلفة

مجموعة الجداول التالية تعتبر مرجعًا تفصيليًا يمكن اللجوء إليه في حالة الاستفسار عن أي تساؤل يشغل بالك عن السعرات الحرارية التي تحتويها كافة الأطعمة والمشروبات التي يمكن أن تفكر فيها ، فهذه الجداول توضح لك ما يجب أن تفعله إذا أردت إتباع نظامًا غذائيًا لإنقاص وزنك والمحافظة على رشاقتك ، وتعطيك تفاصيل دقيقة عن كمية السعرات الحرارية لكافة الأطعمة سواء كانت لحوما أو خضروات أو فاكهة ، لم نهمل منتجات الألياف ولا أنواع العصائر حتى أنواع الفطائر والكيك والبسكويت .

ماذا تعرف عن السعرات التي توجد في كل جرام واحد من البروتينات أو الدهون أو النشويات وكل ما تفكر فيه بالنسبة لعدد السعرات الحرارية التي تريد أن يحتويها طعامك اليومي سواء لإنقاص الوزن أو للمحافظة على الرشاقة تجده بالتفصيل بين الجداول التالية .

جدول كمية السعرات الحرارية (كيلو سعر) في الأطعمة والمشروبات المختلفة .

نوع الطعام والوحدة	الوزن بالجرام	المحتوى ك سعر
■ **اللحوم ومنتجاتها :**		
١ ـ البقري المسلوق أو المشوي		
كثير الدهون نسبيًا (لحم الرقبة) .		
غير مشفى (القطعة متوسطة الحجم) .	٨٥	٣٢٥
المشفى (بدون دهون ، نفس الحجم)	٦٢	١٧٠
المسلوق والمشوي قليل الدهون نسبيًا (لحم العجز) غير مشفى .	٨٥	٢٢٠
مشفى بدون دهون .	٧٨	١٧٥
اللحم المفروم		
قليل الدهن .	٨٥	٢٣٠
عادي نفس الحجم .	٨٥	٢٤٥
القلب نفس الحجم	٨٥	١٥٠
الكبد المحمر (الشريحة)	٨٥	١٨٥
اللحم المطهو في الفرن بدون سوائل كثير الدهن نسبيًا الضلوع بالريش)		
غير مشفى (به دهن) في قطعة		

متوسطة الحجم	**٨٥**	**٣١٥**
خالي الدهن في قطعة نفس الحجم	٦١	١٥٠
قليل الدهن نسبيًا مشفي ٢ قطعة	٨٥	٢٠٥
خالي الدهن ٢ قطعة	٧٥	١٣٥
الإستيك (المفروم) لحم + دهن	٨٥	٢٤٠
لحم فقط	٧٢	١٥٠
اللحوم المعلبة (٣ أوقية)	٨٥	١٨٥
اللحوم المجففة (٢,٥ أوقية)	٧٢	١٤٥
٢ ـ الضأن		
الريش ـ الضلوع المسلوقة ٣ قطع		
قليل الدهن (لحم فقط)	٥٧	١٨٠
لحم + دهن	**٨٥**	**٣١٥**
الفخذ		
لحم + دهن (٢,٢أوقية)	**٦٣**	**٢٢٠**
لحم فقط (أوقية)	**٤٨**	**١٣٥**
الساق ٢ قطعة لحم + دهن	**٨٥**	**٢٠٥**
لحم فقط	**٧٣**	**١٤٠**

٣ ـ **منتجات أخرى**		
اللانشون المعلب	**٤٢**	**٥٢**
السجق ٢ قطعة	**٥٧**	**١٨٠**
■ **الدجاج ومنتجاته :**		
الدجاج المقلي		
باللبن والبيض ٠,٥ صدر	**١٤٠**	**٣٦٥**
دبوس (بالعظم)	**٧٢**	**١٩٥**
بالدقيق ٠,٥ صدر	**٩٨**	**٢٢٠**
دبوس بالعظم	**٤٩**	**١٢٠**
مشوي ٠,٥ صدر (بالعظم والجلد)	**٨٦**	**١٤٠**
دبوس (بالعظم والجلد)	**٤٤**	**٧٥**
مسلوق	**١٤٠**	**٢٥٠**
كبد الفراخ (كبدة واحدة)	**٢٠**	**٣٠**
البط المسلوق (٠,٥ بطة)	**٢٢١**	**٤٤٥**
الديك الرومي المسلوق		
لحم أحمر داكن (٤ قطع)	٨٥	١٦٠
لحم أبيض ٢ قطعة	١٤٢	١٣٥

الدجاج المخلي بدون عظم	٤٥	٢٣٥
فرانكفورتر الدجاج (١ قطعة)	٤٥	١١٥
الرومي المعلب بالمرق العبوة (٥ أوقية)	١٤٢	٩٥
فخذ الديك الرومي (٢ شريحة)	٥٧	٧٥
■ **الأطباق سريعة التجهيز والمخلوطة :**		
لحم وخضراوات مطهية طبق واحد	٢٤٥	٢٢٠
يخني من اللحم بفطيرة قطعة واحدة	٢١٠	٥١٥
فراخ ومكرونة طبق واحد	٢٤٠	٣٦٥
فطيرة الدجاج قطعة واحدة	٢٣٢	٥٤٥
لحم مطهو بالفلفل الأحمر طبق واحد	٢٥٥	٣٤٠
مكرونة بالجبن طبق واحد	٢٠٠	٣٤٠
سباجيتي بصلصة الطماطم طبق واحد	٢٥٠	٢٦٠
سباجتي باللحم المفروم طبق واحد	٢٤٨	٣٣٠
شيز برجر عادي (ا ساندوتش)	١١٢	٣٠٠
برجر عادي (ا ساندوتش)	٩٨	٢٤٥
بيتزا بالجبن (شريحة واحدة)	١٢٠	٢٤٠
سندوتش لحم مطهو	١٥٠	٢٤٥

سندوتش تاكو	٨١	١٩٥
■ **الأسماك والمحارات :**		
لحم السرطان البحري طبق واحد	١٣٥	١٣٥
الحدوق (٣ أوقية)	٨٥	١٧٥
الهلبوت (٣ أوقية)	٨٥	١٤٠
شرائح السمك (شريحة واحدة)	٢٨	٧٠
الرنجة (٣أوقية)	٨٥	١٩٠
المحار (لحم فقط غير مطهي) طبق واحد	٢٤٠	١٦٠
المحار المقلي (واحد فقط)	٤٥	٩٠
السلمون المعلب	٨٥	١٢٠
السلمون المدخن	٨٥	١٥٠
السردين المعبأ في الزيت	٨٥	١٧٥
الجمبري المعبأ	٨٥	١٠٠
الجمبري المقلي (٧ من الحجم المتوسط)	٨٥	٢٠٠
التونة المعبأة	٨٥	١٦٥
سلطة التونة طبق واحد	٢٠٥	٣٧٥

■ **البيض**		
غير المطهي البيضة بالكامل	**٥٠**	**٨٠**
الصفار والمح	**١٧**	**٦٥**
البياض (الزلال)	**٣٣**	**١٥**
بيض مقلي في زبدة (بيضة واحدة)	**٤٦**	**٩٥**
بيض مسلوق (بيضة واحدة)	**٥٠**	**٨٠**
الأومليت (بيضة واحدة)	**٦٤**	**١١٠**
■ **المشروبات :**		
الليمون	**٣٧٢**	**١٥٥**
البرتقال	**٣٧٢**	**١٨٠**
الكاكاو البودرة وبها لبن مجفف منزوع الدسم	**٢٨**	**١٠٠**
القهوة	**١٨٠**	**-**
الشاي العادي	**٢٥٠**	**-**
العصائر المعلبة		
الكوكتيل	**١٩٠**	**٨٥**
عصير العنب	**١٨٧**	**١٠٠**
الأناناس والجريب فروت	**١٨٧**	**٩٠**

مشروبات الألبان		
الحليب بالشيكولاتة عادي (فنجان واحد)	**٢٥٠**	**٢١٠**
الحليب بالشيكولاتة قليل الدسم ٢% (فنجان واحد)	**٢٥٠**	**١٨٠**
الحليب بالشيكولاتة قليل الدسم ١% (فنجان واحد)	**٢٥٠**	**١٦٠**
الحليب المخفوق بالشيكولاتة	**٢٨٣**	**٣٣٥**
الحليب المخفوق بالفانيليا	**٢٨٣**	**٣١٥**
■ **منتجات الألبان :**		
الزبدة القوالب	**٥**	**٣٥**
الجبن الطبيعية الركفور	**٢٨**	**١٠٠**
الجبن الشيدر (أوقية واحدة)	**٢٨**	**١١٥**
الجبن الشيدر (بوصة مكعبة)	**١٧**	**٧٠**
الجبن الأبيض (دوبل كريم) ٤% دهون (فنجان واحد)	**٢٢٥**	**٣٣٥**
الجبن الأبيض (قليلة الدسم) ٢% دهون (فنجان واحد)	**٢٢٦**	**٢٠٥**
الجبن الثلاجة ٠,٥% دهون (فنجان واحد)	**١٤٥**	**٢١٥**

الجبن الفيتا	٢٨	٧٥
الموتزاريلا	٢٨	٨٠
الريكوتا	٢٤٦	٤٣٠
الجبن السويسري	٢٨	١٠٥
الجبن المطبوخ الأمريكي	٢٨	١٠٥
الجبن المطبوخ السويسري	٢٨	٩٥
القشدة (فنجان واحد)	٢٤٢	٣١٥
الكريمر السائل (المجمد) ملعقة واحدة	١٥	٢٠
الكريمر البودرة ملعقة واحدة	٢	١٠
الكريمر المخفوقة فنجان واحد	٧٥	٢٤٠
الحليب		
السائل : كامل الدسم ٣,٣% دهون كوب واحد	٢٤٤	١٥٠
السائل : قليل الدسم ٢% دهون كوب واحد	٢٤٤	١٢٠
السائل : منزوع الدسم كوب واحد	٢٤٥	٨٥
اللبن الرايب (المعلب) كوب واحد	٢٤٥	١٠٠
الأيس كريم العادي ١١% دهون فنجان واحد	١٣٣	٢٧٠

الأيس كريم الغني بالدهون١٦% دهون فنجان واحد	١٤٨	٣٥٠
اللبن المثلج كثير الدهون (٤% دهون) فنجان واحد	١٣١	١٨٥
اللبن المثلج قليل الدهون (٣% دهون) فنجان واحد	١٧٥	٢٢٥
الزبادي مضافًا إليه مواد لبنية صلبة		
قشدة قليل الدهون بطعم الفواكه	٢٢٧	٢٣٠
قليل الدهون عادي	٢٢٧	١٤٥
منزوع الدهون	٢٢٧	١٢٥
غير مضاف إليه مواد صلبة كامل الدسم	٢٢٧	١٤٠
الدهون والزيوت		
الدهون النباتية كوب واحد	٢٠٥	١٨١٠
الدهون النباتية ملعقة واحدة	١٣	١١٥
السمن النباتي الصناعي٠,٥% دهون ، وعاء واحد	٢٢٧	٧٨٥
السمن النباتي الصناعي ٠,٥% دهون ملعقة واحدة	١٤	٥٠
زيت الذرة كوب واحد	٢١٣	١٩٢٥
زيت الذرة ملعقة واحدة	١٤	١٢٥
زيت الزيتون كوب واحد	٢١٦	١٩١٠

زيت الزيتون ملعقة واحدة	١٤	١٢٥
زيت الفول السوداني كوب واحد	٢١٦	١٩١٠
زيت الفول السوداني ملعقة واحدة	١٤	١٢٥
زيت العصفر كوب واحد	٢١٨	١٩٢٥
زيت العصفر ملعقة واحدة	١٤	١٢٥
زيت دوار الشمس كوب واحد	٢١٨	١٩٢٥
زيت دوار الشمس ملعقة واحدة	١٤	١٢٥
■ **مزينات السلاطة**		
المايونيز العادي ملعقة واحدة	١٤	١٠٠
الخل والزيت ملعقة واحدة	١٦	٧٠
■ **الفواكه والعصائر :**		
التفاح (طازج غير منزوع القشر) متوسطة	١٣٨	٨٠
عصير التفاح المحلى (كوب واحد)	٢٤٨	١١٥
المشمش طازج بدون نواة (٣ ثمرات)	١٠٦	٥٠
المشمش المعلب (سائل كومبوت)		٢١٥
المشمش المجفف (كوب واحد)	١٣٠	١٤٠
الموز طازج (واحدة)	١١٤	١٤٠

التمر ثمرة بدون نواة (عدد ١٠)	٨٣	٢٣٠
العجوة طبق واحد	١٧٨	٤٤٠
التين المجفف ١٠ ثمرات		
كوكتيل الفواكه (كومبوت وعصير)	٢٤٨	١١٥
الجريب فروت طازج بدون قشر (٠,٥ ثمرة)	١٢٠	٤٠
معبأ شرائح سائل (كوب واحد)	٢٤٥	١٥٠
عصير طازج (كوب واحد)	٢٤٧	٩٥
معلب غير محلى (كوب واحد)	٢٤٧	٩٥
معلب ومحلى (كوب واحد)	٢٥٠	١١٥
عصير العنب (كوب واحد)	٢٥٣	١٥٥
كيوي طازج بدون قشر	٧٦	٤٥
الليمون طازج بدون قشر	٥٨	١٥
المانجو طازج بدون قشر ثمرة واحدة	٢٠٧	٣٥
الكانتلوب ٠,٥ ثمرة	٢٦٧	٩٥
البرتقال طازج بدون قشر ثمرة واحدة	١٣١	٦٠
خوخ طازج ثمرة واحدة	٨٧	٣٥
معبأ كومبوت وعصير كوب واحد	٢٥٦	١٩٠

خوخ مجفف غير مطهي كوب واحد	١٦٠	٣٨٠
كمثرى طازجة ثمرة واحدة	١٦٦	١٠٠
الأناناس طازج كوب واحد	١٥٥	٧٥
الأناناس كمبوت	٢٥٥	٢٠٠
الأناناس عصير معلب غير محلى كوب واحد	٢٥٠	١٤٠
البرقوق طازج ثمرة صغيرة	٦٦	٣٥
البرقوق طازج ثمرة كبيرة	٢٨	١٥
البرقوق كمبوت	٢٥٨	٢٣٠
البرقوق مجفف (٤ ـ ٥ ثمرات)	٤٩	١١٥
الفراولة طازجة كوب واحد	١٤٩	٤٥
يوسفي طازج بدون قشر (ثمرة واحدة)	٨٤	٣٥
البطيخ طازج بدون بذر قطعة واحدة	٤٨٢	١٥٥
■ **الخبز :**		
من القمح الأسمر رغيف واحد	٤٥٤	١١١٠
الخبز الأبيض رغيف واحد	٤٥٤	١٢١٠
الفيشار	١١	٥٥
الأرز البني المطهو الساخن (كوب واحد)	١٩٥	٢٣٠

الأرز الأبيض المطهو الساخن (كوب واحد)	١٨٥	٦٧٠
مكرونة سباجيتي كعب واحد	١٣٠	١٩٠
دقيق المخابز كوب واحد	٩٦	٣٥٠
الفول المطبوخ	١٨٠	٢٥٠
اللوبيا المطهوة كوب واحد	٢٥٠	١٩٠
الكاجو المملح المجفف كوب واحد	١٣٠	٧٥٠
جوز الهند الخام	٤٥	١٦٠
البندق المكسر كوب واحد	٢٠٠	٢١٥
زيت الفول السوداني ملعقة واحدة	١٦	٩٥
البسلة كوب واحد	٢٠٠	٢٣٠
الفستق	٢٨	١٦٥
حبوب السمسم ملعقة واحدة	٨	٤٥
فول الصويا كوب واحد	١٨٠	٢٣٥
حبوب دوار الشمس	٢٨	١٦٠
■ **السكريات والحلوى :**		
الكراميل العادي أو الشيكولاتة وقية واحدة	٢٨	١١٥
شيكولاتة بالحليب	٢٨	١٤٥

شيكولاتة بالحليب واللوز	٢٨	١٥٠
شيكولاتة بالحليب والسوداني	٢٨	١٤٠
شيكولاتة السوداء	٢٨	١٥٠
حبوب الجبلي	٢٨	١٠٥
الربسوس	٢٨	٩٠
العسل	٣٣٩	١٠٣٠
العسل ملعقة واحدة	٢١	٦٥
المربى ملعقة واحدة	٢٠	٥٥
الجيلي ملعقة واحدة	١٨	٥٠
أشياء متنوعة		
مسطردة ملعقة واحدة	٥	٥
زيتون أخضر (٣ ـ ٤ حبات)	١٣	١٥
زيتون أسود (٢ ـ ٣ حبات)	٩	١٥
الفلفل الأسود ملعقة واحدة	٢,١	٥
الخيار المخلل ٢ شريحة	١٥	١٠
الخل ملعقة واحدة	١٥	-
كاتشاب ملعقة واحدة	١٥	١٥

بكينج باودر ملعقة واحدة	٣	٥
■ **الخضروات ومنتجاتها :**		
خرشوف (مطهو ومجفف) ١ خرشوف	١٢٠	٥٥
الإسبارجوس (الهليوف) مطهو كوب واحد	١٨٠	٤٥
الإسبارجوس معلب	٨٠	١٠
بنجر ثمرة بالكامل ٢ ثمرة	١٠٠	٣٠
بنجر معلب ومجفف شرائح كوب واحد	١٧٠	٥٥
قرنبيط (القنبيط) طازج ورقة طازجة	١٥١	٤٠
الكرنب مطهو طازج كوب واحد	١٥٥	٦٥
جزر مقشر (واحدة)	٧٢	٣٠
الكرفس	٤٠	٥
خيار بالقشر ثمرة واحدة كبيرة	٢٨	٥
باذنجان مطهو بالبخار كوب واحد	٩٦	٢٥
خس طازج الرأس	١٦٣	٢٠
خس طازج الأوراق (واحدة أو اثنين)	١٥	-
عش الغراب نيئ (طازج قطعة واحدة)	٧٠	٢٠
بصل نيئ مقطع كوب واحد	١٦٠	٥٥

بقدونس نيئ ١٠ أفرع	١٠	٥
البسلة الخضراء مطهوة كوب واحد	١٦٠	٦٥
الفلفل الحار (نيئ) ثمرة واحدة	٤٥	٢٠
الفلفل الحلو ثمرة واحدة	٧٤	٢٠
البطاطس مطهوة (محمصة) ثمرة واحدة	٢٥٢	٢٢٠
البطاطس مسلوقة بدون قشر ثمرة واحدة	١٥٦	١٤٥
الشيبسي ١٠ قطع	٢٠	١٠٥
الفجل (نيئ ـ الرأس) ٤ ثمرات	١٨	٥
السبانخ طازجة مقطعة كوب واحد	٥٥	١٠
السبانخ مطهوة وطازجة كوب واحد	١٨٠	٤٠
الطماطم نيئة ثمرة متوسطة	١٢٣	٢٥
الطماطم معلبة كوب واحد	٢٤٠	٥٠
عصير الطماطم المعلب كوب واحد	٢٤٤	٤٠
منتجات الطماطم (صلصة) كوب واحد	٢٦٢	٢٢٠
منتجات الطماطم (بيوريه) كوب واحد	٢٥٠	١٠٥
منتجات الطماطم (صوص) كوب واحد	٢٤٥	٧٥
عصير الخضروات كوكتيل كوب واحد	٢٤٢	٤٥

نصيحة من طبيب

الطبيب (إدوارد كريبي) يقول أن أفضل الوسائل وأقصر الطرق للتخلص من الوزن الزائد فما كان منه إلا أن وضع يده على فمه **قائلًا** :

يكف هذا عن العمل طوال اليوم إلا مرة أو اثنتين على الأكثر وخلالها لا يدخله إلا ما يكتبه الطبيب وما يشتمل على متطلبات الجسم فقط من السعرات الحرارية والامتناع عن النشويات والحلوى والدهون ... إلخ .

أخيرًا

وفي النهاية وصلنا أيضـًا إلى نتيجة مهمة وهي أن الرجيم وحده لا يكفي ، وأن حضارتنا الحديثة تعتمد على الجلوس وعدم الحركة ومهما حاولنا إنقاص أوزاننا بطرق الرجيم المختلفة ، وحققنا ما أردنا سنجد أن المعركة ضد السمنة لا ضمان فيها ؛ لأننا بعد ذلك لا نفعل شيئًا بالمرة ونظل على حالنا حتى تزيد أوزاننا مرة ثانية وثالثة مع أن أبسط الحلول بين أيدينا وهي ممارسة رياضة المشي ، ولو كل إنسان سار على قدميه ولو ربع ساعة فقط أثناء ذهابه لعمله ومثلها عند عودته فسيظل محتفظًا بوزنه دون أدنى مجهود .

الرياضة وإنقاص الوزن

♦ كيف تساعد الرياضة على إنقاص الوزن ؟

عندما تستهلك عزيزي القارئ عدد أقل من السعرات الحرارية من خلال الطعام وتقليل الدهون المتناولة لإنقاص الوزن ، وهذا بالفعل ما يجب أن تفعله ، لكن إذا أضفت الرياضة إلى ذلك سوف تزيد من سرعة إنقاص الوزن لأنك سوف تحرق سعرات حرارية زائدة .

إلى جانب ذلك تزيد الرياضة من حجم العضلات ويتم بناء خلايا عضلية من الرياضة وهذا من شأنه أن يزيد من حرق للسعرات الحرارية بصورة أسرع ، فالخلية العضلية تحرق سعرات حرارية أكثر بكثير من الخلية الدهنية ، ومن المؤكد أنه إذا كنت تعاني من أي حالة مرضية من شأنها أن تصعب الرياضة عليك أو تجعلها خطرًا على حياتك يجب استشارة الطبيب قبل بدء أي برنامج رياضي ، هذا التحذير ينطبق بالذات إذا ما كنت فوق سن الأربعين فبإمكان الطبيب أن يقيم صحتك العامة ويقترح عليك الرياضة المناسبة لك .

♦ لماذا تعتبر الرياضة هامة في إنقاص الوزن ؟

من المؤكد أن الرياضة مهمة للجميع ، وأن لها فوائد صحية ونفسية هامة ، ولكن يوجد فوائد أخرى ملموسة وحقيقية لكل من يتبع نظامًا غذائيًا لإنقاص الوزن من بينها :

(أ) : تتسبب الرياضة في تناول كمية طعام أقل :

كثير من الناس يأكلون عندما يشعرون بالضجر أو السأم ، والبعض الآخر يأكلون بحكم العادة ، فهل فكرت في كل ما تأكله بدون أن تشعر أثناء مشاهدة التليفزيون كمثال ، ولكن إذا كنت منصرفًا أو مشغولًا بأمر أخر فأنت بالطبع سوف تتواجد إلى جانب هذه المأكولات بصورة أقل .

يتخيل بعض الناس أن الرياضة تجعلهم يشعرون بالجوع ، ولكن هذا ليس له مكان من الصحة للأسباب الآتية :

- تتسبب الرياضة في إبطاء حركة تنقل الدم في الجهاز الهضمي ، فيظل في المعدة لمدة أطول مما يشعرك بالشبع لمدة أطول وليس العكس .

- الرياضة تسحب السعرات الحرارية من الجسم في صورة السكر (من مخزون النشويات في العضلات والكبد) والدهون (من مخزون الدهون) للحفاظ على مستوى السكر في الدم حتى إن لم تكن جائعًا .

(ب) : تحرق الرياضة كمية أكبر من السعرات الحرارية :

كلما زادت كمية حرق السعرات الحرارية زاد إنقاص الوزن ، من ناحية أخرى تزيد الرياضة من سرعة حرق الجسم لهذه السعرات الحرارية ، كذلك تساعد الرياضة على إنقاص الخلايا الدهنية وليست الخلايا العضلية ، وهذا بالتأكيد يؤثر على سرعة حرق السعرات الحرارية ، وهذا لأن خلايا الدهون مواد كسولة وهامدة لا تحتاج إلى سعرات حرارية للبقاء أما خلايا العضلات فهي مواد نشطة وتحتاج سعرات حرارية للبقاء ، فكلما زادت لديك كمية العضلات زاد احتياجك للسعرات الحرارية .

(ج) : ممارسة الرياضة تحول دون فقدان الخلايا العضلية :

أثبتت دراسات عديدة أن الوزن الذي يفقد من إتباع الأنظمة الغذائية لإنقاص الوزن يتكون من ٧٥ % دهون و ٢٥ % عضلات وهذه ليست بنسبة جيدة ، فعند فقدان الخلايا العضلية أنت تفقد أيضًا الطريقة الأكثر فاعلية لحرق السعرات الحرارية .

بمعنى آخر كلما قل لديك كمية العضلات قل احتياجك للسعرات الحرارية .

بالطبع الدهون الزائدة مع العضلات القليلة هي إحدى الأسباب التي من خلالها يصل الإنسان إلى مرحلة لا يستطيع بعدها أن يخفض وزنه حتى وهو لا يزال على نفس النظام الغذائي الصارم ، وأفضل وسيلة

لزيادة معدل الخلايا العضلية في الجسم يأتي من خلال ممارسة قوة مقاومة لعضلاتك مثل رفع الأثقال أو بعض الحركات بالأجهزة الرياضية .

(د) : تزيد الرياضة من الثقة بالنفس :

الرياضة تفي بوعودها جسمانيًا ولكن على المستوى النفسي نجد أن نتائجها مدهشة بنفس الدرجة ، فكل مرة أنت تقوم بعمل رياضي فأنت تفعل شيئـًا إيجابيًا لنفسك .

والجدير بالذكر أن بعض الأطباء النفسيين ينصحون المرضي المصابون بالإحباط بالرياضة اليومية ويجدون نتائج تعادل التي يرونها من عقاقير علاج الإحباط ، فنظامك الغذائي يتطلب منك أن تقلل (تتخلى أو تستبعد) أما بالنسبة للرياضة فأنت تضيف شيئـًا إيجابيًا بدلًا من أن تقطتع شيئـًا سلبيًا وهذا دافع قوي للاستمرار في الرياضة فعندما يزداد شعورك بالرضا عن نفسك يصبح من السهل إتباعك لنظامك الغذائي .

(هـ) : الأشخاص النشطاء ينقص وزنهم بسهولة أكبر :

في دراسة ولاية بنسلفنيا الشهيرة ، والتي قد سبق وذكرناها وأخذت بيانات ٢٠٠٠ شخص قد نجحوا في إنقاص أكثر من ١٥ كجم من وزنهم ، وقد حافظوا عليه لمدة أكثر من عام وجدت الدراسة أن نقص الوزن المتوسط لهذه المجموعة كان في حدود ٣٠ كجم ومدة المحافظة عليه كانت ٦ سنوات في المتوسط .

مع الوقت تم إنقاص وزن أكبر والحفاظ عليه لمدة أطول وعند معاينة نجاح هؤلاء وجد أن لديهم خيطـًا مشتركـًا وهو أنهم يستنفذون مقدار ٢٨٠٠ سعر حراري أسبوعيًا من خلال الرياضة ، فهم منهمكون

في مجموعة من الألعاب الرياضية بعضها متوسط الإيقاع والآخر سريع الإيقاع ، وتتراوح من السير الجاد إلى ركوب الدراجة والعدو وصعود الدرج (السلم) والأيروبكس ورفع الأثقال ، وهذا المستوى من درجة الرياضة استنتج الباحثون أنه قد يكون أهم عامل في الحفاظ على نجاحهم في إنقاص وزنهم والمحافظة عليه .

♦ ما هي كمية الرياضة الكافية ؟

الإرشادات الحالية من أكبر منظمات طبية في هذا الشأن وهي مركز الوقاية من الأمراض والسيطرة عليها والكلية الأمريكية للرياضة والطب بأمريكا ينصحان بممارسة الرياضة ذات الإيقاع المتوسط لفترة ٣٠ دقيقة لمعظم (والأفضل لكل) أيام الأسبوع ، وهذه الكمية كافية لمعظم الناس ، ولكن إذا كنت تريد إنقاص وزنك عليك أن تستنفذ حدًا أدنى ٢٠٠ – ٣٠٠ سعر حراري على الأقل ٣ أيام في الأسبوع .

تشير الأبحاث أيضًا أن الرياضة التي تستهلك مجهودًا أقل ومدة أطول أفضل من الرياضة التي تستهلك مجهودًا أكبر ومدة أقل ، فبإمكانك أن تستعين بالقواعد العامة التي وضعتها الجمعية الأمريكية للقلب لكي تتعرف على السرعة المناسبة لك في السير عندما تسير فإذا كنت تستطيع التحدث مع السير فأنت تسير في السرعة المطلوبة ، أما إن كنت تستطيع أن تغني فهذا يعني أنك لا تسير بالسرعة الكافية . أما إذا كنت تتنفس بصعوبة أثناء السير أو تضطر إلى الوقوف لالتقاط أنفاسك فهذا يعني أنك تسير بسرعة فوق طاقتك وعليك أن تهدئ منها .

♦ من أين تبدأ برنامج الرياضة ؟

كيف تذهب من الجلوس الشبه دائم على المكتب أو أمام التليفزيون إلى الرياضة اليومية ؟

الإجابة هي أن تجعلها عادة يومية وأسهل طريقة لذلك هي من خلال التعهد للرياضة اليومية ، فما عليك إلا أن تبدأ بالسير لمدة ٢٠ دقيقة يوميًا ، وبعد أسبوعين تسير لمدة ٤٠ دقيقة وبعد أسبوعين آخرين تسير لمدة ٦٠ دقيقة .

الروشتة الرياضية

الوقت	الرياضة	تعليق
الأسبوع الأول والثاني	السير لمدة ٢٠ دقيقة	السرعة ليست مهمة
الأسبوع الثالث والرابع	السير لمدة ٤٠ دقيقة	مع زيادة تدريجية في السرعة والجري
الأسبوع الخامس	السير لمدة ٦٠ دقيقة	بنشاط وسرعة
مدى الحياة	صنف من الرياضة الترفيهية	السير في الأيام الأخيرة

من ناحية أخرى أنت لست مضطرًا أن تفي بكل ما عليك من رياضة في وقت واحد ، فمعظمنا لا يجد لديه من الوقت ٣٠ أو ٦٠ دقيقة متواصلة فالوقت الإجمالي اليومي للرياضة هو الأكثر أهمية ، و١٠ دقائق هنا و ٢٠ دقيقة هناك يمكنك أن تصل إلى ٦٠ دقيقة على مدار اليوم ، وإذا تقاعست في يوم ما لا ينصح بأن تعوض هذا اليوم بزيادة الرياضة في اليوم التالي ، المهم أن تفعل شيئًا من الرياضة يوميًا بذلك سوف تحولها إلى عادة يومية .

♦ تعقب فترات الرياضة :

بإمكانك أن تدون كل فترات الرياضة التي تقوم بها على جدول الرياضة تمامًا كما تفعل مع جدول الطعام ، فكل ما تحتاجه هو تدوين أيام الأسبوع عمودية مع وضع فترات زمنية من الرياضة أفقيًا وعند

استكمال فترة رياضية عليك أن تضع علامة (×) في المكان المخصص .

اليوم	١٠ دقائق	٢٠ دقائق	٣٠ دقيقة	٤٠ دقيقة	٥٠ دقيقة	٦٠ دقيقة	الإجمالي
الإثنين	××						٢٠ دقيقة
الثلاثاء	×		×				٤٠ دقيقة
الأربعاء	××	×	×				٧٠ دقيقة
الخميس	×			×			٥٠ دقيقة
الجمعة						×	٦٠ دقيقة
السبت		×			×		٧٠ دقيقة
الأحد		×	×				٥٠ دقيقة

فعليك في البداية أن تضع تركيزك في مساحة الوقت المتاح للرياضة ، وبعد ذلك ركز على السرعة ، فبعد أن تصل إلى ٦٠ دقيقة من المشي المريح في اليوم تستطيع بعد ذلك أن تضيف أنواعًا أخرى من الرياضة الترفيهية مثل رفع بعض الأثقال أو السباحة إذا أحببت ، الشيء الهام في الأمر هو أن تصل إلى إجمالي ٦٠ دقيقة من الرياضة والحركة البدنية يوميًا .

♦ استنفاذ وحرق السعرات الحرارية :

كلما زاد وزنك زادت كمية السعرات الحرارية التي تحرق عند ممارسة أي حركة بدنية ، ولو تأملت علم الفيزياء تجد أن تحريك كتلة ضخمة يستنفذ من الوقود أكثر من تحريك كتلة خفيفة ، كذلك نجد في البشر أن الشخص الذي يزن ١٥٠ كجم يحرق ضعف السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص الذي يزن ٧٥ كجم .

الجدول التالي يشير إلى عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص الذي يزن ٧٥ كجم ، وكذلك يشير إلى عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الشخص عند ممارسة أي عمل بدني ، وهي محددة بوزن الجسم (أخذنا مثالين : جسم يزن ٦٠ كجم وآخر يزن ٨٣ كجم) .

عدد السعرات الحرارية التي تحرق في ٢٠ دقيقة من الرياضة المتواصلة

الرياضة	وزن الجسم ٦٠ كيلو	وزن الجسم ٨٣ كيلو
أيروبيك	١٢٨(سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٧٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
كرة السلة	١٧٢ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	٢٢٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
تنظيف المنزل	٧٦ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٠٢ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
ركوب الدراجة	٨٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٠٦ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
نط الحبل	٢٠٤ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	٢٧٢ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
استعمال المكنسة الكهربائية	١٣٨ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٨٦ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
الإسكواش	٢٦٢ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	٣٥٢ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
تنظيف البلاط بالفرشة والصابون	١٣٤ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٨٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
السباحة (برست)	٢٠٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	٢٦٨ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
الكرة الطائرة	٦٢ (سعرًا حراريًا في	٨٤ (سعرًا حراريًا في

	٢٠ دقيقة متواصلة)	٢٠ دقيقة متواصلة)
السير بسرعة	١٠٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٣٤ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)
تنس	١٣٦ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)	١٨٠ (سعرًا حراريًا في ٢٠ دقيقة متواصلة)

جدية الحركة البدنية أو الرياضية وسرعة إيقاعها ومدتها وتكرارها كلها عوامل تقرر السعرات الحرارية المستنفذة ، ولكن لإحراق الدهون فأنت تحتاج للأكسجين . فإذا كنت تريد أن تنقص وزنك فأنت تريد أن تنقص وزن الدهون بالتحديد ، فالرياضة التي ينتج عنها التنفس العميق (المشي ، العدو ، الأيروبيك ، نط الحبل ..... إلخ) هي التي تحرق الدهون بالمقارنة بالرياضة التي لا ينتج عنها التنفس العميق أثناء آدائها مثل رفع الأثقال ، فمثل هذه الرياضة تركز على تنمية العضلات ومصدر الطاقة التي تستعملها يأتي من مخزون النشويات glycogen داخل العضلات وليس من مخزون الدهون .

■ بناء القوة البدنية :

تأتي من أنشطة كرفع الأثقال أو استعمال بعض الأجهزة الرياضية المختلفة . فهذا النوع من الرياضة ليس فقط لهؤلاء الذين يسعون وراء بناء الأجسام ، ولكن لأن هذا النوع له فوائد عديدة من ضمنها :

- يعطي العضلات تحديدًا وصلابة .
- يساعد جسمك على حرق الدهون .
- يمنح قوة للعظام مما يساعد على الحماية من هشاشة العظام .

فإذا كنت جديدًا على الرياضة فهذا لا يعني أن تعدوا بطول وعرض النادي ، ابدأ بالسير فهذا كاف ليزيد من كتلة العضلات لديك .

■ أعذار لتجنب الرياضة وكيفية مكافحتها :

♦ ليس عندي وقت :

هذا عذر رقم واحد لدى معظم الناس لتجنب الرياضة ، ولكن في واقع الأمر يجب إعطاء الرياضة أولوية في حياتك ورتب حياتك لإتاحة الوقت ، فتذكر أنك لست مضطرًا أن تأخذ الساعة كاملة في آن واحد بالسير ١٠ أو ٢٠ دقيقة ٣ مرات يوميًا يحتسب .

♦ ليس لدي الرغبة :

حاول أن تشرك بعض الأصدقاء القريبين منك وحاولوا أن تشجعوا بعض فالأرجح أن أحدكم سوف يستمر حتى لو رفض الآخرون حتى في الأيام التي لا تصل إلى هدفك وهو ٦٠ دقيقة وتذكر قليلًا أن الحركة البدنية أفضل من لا شيء .

♦ لا أجيد الرياضة :

نحن نتكلم عن السير وليس عن العدو أو السباق فباستطاعتك أن تمش بتأن أو تجوب متمهلًا ، المهم أن تتحرك ، فبعد أسابيع قليلة سوف تشعر بارتياح أكبر وعندئذ تستطيع أن تزيد من سرعتك أو تحسن من إيقاعك .

♦ أنا لست مشتركًا في نادي رياضي :

إنك لست بحاجة إلى أن تكون عضوًا في نادي رياضي لكي تسير بعض الشيء . أوجد لنفسك مكانًا مريحًا للسير تستطيع أيضًا النزول من الأتوبيس محطة أو اثنتين قبل المحطة المقصودة والسير باقي الطريق ، وتستطيع أيضًا أن تصعد الدرج (السلم) بدلًا من المصعد ، فكل حركة بدنية بما فيها من ترتيب المنزل أو تنظيف السيارة تحسب .

♦ **لقد فشلت في الماضي :**

هنا توقف مع نفسك وحاول معرفة أسباب عدم استمرارك لمتابعة البرنامج الذي أعددته لنفسك في ذلك الحين ، وهل كان بسبب أنك كلفت نفسك فوق طاقتها ؟ أم أنك لم تكن تجيد الرياضة في طفولتك وكنت آخر من يقع عليه الاختيار لفريق الكرة ، فحاول أن تعرف لماذا يقف ماضيك أمامك ، وحاول أن تخرج نفسك بنفسك من هذا المأزق ، فذكر نفسك دائمًا أنك تتكلم عن السير وليس عن المسابقة في الماراثون .

♦ **أنا شديد البدانة للمشي :**

الناس الذين يبلغون حدًا كبيرًا من البدانة لا يستطيعوا التحرك بسرعة أو بسهولة ، ولكن مع الوقت ومع إنقاص الوزن وتحسن آدائك في السير ، قدرتك واستمتاعك سوف يزدادان ، ثم حاول البحث في بعض الإشارات التي من شأنها أن تعطيك دفعة تشجيع مثل صعود الدرج بدون كرشة النفس ، أو ارتطام الفخذين بدرجة أقل عن السير وبالطبع كلما زادت حركتك رأيت تحسنًا أكثر .

♦ **توازني ضعيف :**

هذا أيضًا يعتبر من مشاكل السمنة الزائدة وبالذات لهؤلاء الذين لا يتحركون كثيرًا . فتأكد هنا أن يكون حذاؤك مريحًا والنعل مسطحًا وكذلك عليك باختيار المساحات المسفلتة الواسعة للسير .

♦ **أنا خائف :**

أفضل مضاد للخوف هو الحركة ، استعن بصديق ليشجعك ضيف مرح .

♦ **الرياضة موجعة :**

إذا كانت الرياضة شيئًا جديدًا عليك فيجب أن تبدأ بتأن ولا تخوض في الرياضة لدرجة الإنهاك أو الاستنزاف ، وإذا شعرت بأي ألم جسماني يجب أن تبطئ الرياضة التي تسببت في ذلك ثم تستعيد نشاطك رويدًا ، ولكن أهم ما في الأمر هو أن تستعيد نشاطك الرياضي ولو بقدر قليل في البداية .

♦ **الطعام للنشاط الرياضي :**

تناول الطعام بساعتين أو ثلاث ساعات قبل نشاطك الرياضي هو المثالي لأن الطعام يأخذ هذا القدر من الوقت للوصول إلى العضلات ولكن ذلك ليس متاحًا دائمًا ، فإذا كنت من الذين يفضلون الرياضة الصباحية فحاول أن تتناول شيئًا من الطعام قبل أن تبدأ ، فالجسم بحاجة دائمة إلى الوقود ، ومخزون النشويات لدى الجسم قد استنفذ في ٨ – ١٢ ساعة السابقة منذ أخر وجبة لك في البارحة ، فبدون الطعام سوف تشعر بالوهن والكسل والبطء ، ولذلك فعليك أن تبدأ بكوب من الزبادي أو قطعة فاكهة وبعض البليلة بالحليب كأمثلة اشرب الماء بغزارة عندما تخوض في أي نشاط رياضي يجب أن تعوض كل ما تفقده من سوائل ، ولاتنتظر إلى حين الشعور بالعطش فاختيار العصائر التجارية أو المياه الغازية لتعويض السوائل المفقودة اختيار سيئ لأن هذه المشروبات تحتوي على كمية سكر كبيرة مما يعطيك سعرات حرارية خالية من أي فوائد غذائية تذكر .

المحتويات